

COSMOPOLITAN

A full-page photograph of Kaley Cuoco, the cover star, smiling and posing with one hand on her head. She is wearing a bright yellow, sequined, spaghetti-strap dress. The background is a solid light blue.

SEXces
DE INTIMITATE

**TREBUIE SĂ
NE SPUNEM
CHIAI TOTUL?**

SPLASH!
Cum eviți
prădătorii
de la piscină

**BRONZ
PERFECT**
& piele
protejată

**HOT
NEWS**
„Mini-
conversația”
îți salvează
relația

BIG! BANG!
**KALEY
CUOCO**
**ARE PARTE
DE UN RESTART**

BONUS:
ASTRO
Predictii pentru
o vară cool
(p.138)

CREZI ÎN TINE?
**6 FEMEI ÎTI DESCHID
DRUMUL CĂTRE
SUCCES**

FIESTA!

- **TINUTE DE FESTIVAL
ÎN TON CU MUZICA**
- **MAKE-UP PENTRU
NOPTI TORIDE**

IULIE 2016 ★ 6,99 LEI



COSMOPOLITAN.RO

+ VIBE MONDEN: PETRECERILE DE ZI



splend'or
passione per la bellezza
BB-SHOP.RO





STYLIST/CURATOR
KATE BRIEN KITZ
+
ARTIST/MODEL
DAVID KITZ



pierre cardin

Time Couture



splend'or
passione pentru bijuterii

be in time
— time for fashion —

B & B
collection

SHOP ONLINE
bb-shop.ro

COSMOPOLITAN

Trimite un
e-mail la
cosmopolitan@burda.ro
și la-ne la
intrebari!

REDACTOR-ȘEF:
DIANA COLCER

ART DIRECTOR: Cristina Ion

REDACTOR COORDONATOR: Roxana Dobriț

SECRETAR GENERAL DE REDACȚIE: Teodora Tici

CONTRIBUTORI:

FASHION DIRECTOR: Amir Dobol

REDACTOR: Ana-Maria Prunariu

BEAUTY: Alina Aliman

Dana-Ruxandra Panghe,

Anca Știrbău,

Ioana Verol

coordonator: Luminița Georgescu

foto: Tibi Ciencă, Victor Oancea,

credite: Gill Pringle, Pavel Havlicek, Kisten Ingersol, Lauren Panariello, Rose Marie Walano, Courtney Rubin, Logan Hill, Taffy Brodessa-Akner, Marissa Gainsburg, Ashley Ross, Jessica Girdwin, Sara Stewart, James Worthington Demail, Liz Plosser, Lori Albert, Chelsea Handler, Shelly Vella, Peter Pedonamou

Revista COSMOPOLITAN este publicată de
BURDA ROMÂNIA SRL Olympia Tower,
Bd. Decembrie 19, 25-29, etaj 3, sector 3,
București, cod poștal 030964

E-mail: cosmopolitan@burda.ro
Tel.: 021 210 60 00; **Fax:** 021 311 35 87
Abonamente tel.: 021 210 60 00; 021
311 35 87 (abonamente@burda.ro)

BurdaInternational

DIRECTOR GENERAL: Sandin Apostolaki
PUBLISHER: Daniel Secăreanu
EDITORIAL DIRECTOR: Susana Pletka
FINANCIAL DIRECTOR: Ioana Colan
GROUP MANAGER ADVERTISING: Ruxandra Păuna-Lauda
ADVERTISING SALES MANAGER: Maria Bunea
MARKETING & COMMUNICATIONS: Alina Gavrilă
CHIEF DIGITAL OFFICER: Daniel Secăreanu
PRE-PRESS: Ovidiu Năla
TYPOGRAPHY: Toprint la Radin Print, prin
reprezentanții exclusivi pentru România
4 Colors **www.4colors.ro**
DISTRIBUȚIE: Burda România distib@burda.ro
ISSN: 1563-6509

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES

RUA HEARST ADVERTISING WORLDWIDE US
Jeannette Chang jchang@hearst.com
ITALIA, BURDA INTERNATIONAL Mariolina Sicilari
mariolina.sicilari@burda-vg.it **GERMANY, BURDA**
COMMUNITY NETWORK Michael Neuwerth
michael.neuwerth@burda.com; **Venezia**
von Minckwitz venezia.vonminckwitz@burda.com
AUSTRIA, BURDA COMMUNITY NETWORK
Christina Bresler christina.bresler@burda.com
ELVETIA, BURDA COMMUNITY NETWORK
Goran Vukota goran.vukota@burda.com
FRANTA LUXEMBURG, BURDA COMMUNITY
NETWORK Marion Badolle-Felick marion.
badolle-felick@burda.com **IRELAND, BURDA**
COMMUNITY NETWORK Jeannine Soeldner
jeannine.soeldner@burda.com **CANADA/**
MEXIC, BURDA COMMUNITY NETWORK Salvatore
Zammuto salvatore.zammuto@burda.com

HEARST INTERNATIONAL

PRESIDENT/CEO: Duncan Edwards **SENIOR VICE**
PRESIDENT/COO AND GENERAL MANAGER: Simon
Horne **SENIOR VICE PRESIDENT/DIRECTOR OF U-**
CONSUMING AND BUSINESS DEVELOPMENT: Goulam
Ranj **SENIOR VICE PRESIDENT/INTERNATIONAL P-**
UBLISHING DIRECTOR: Jeannette Chang **SENIOR**
VICE PRESIDENT/EDITORIAL DIRECTOR: Kim St. Clair
BODDEN FASHION/ENTERTAINMENT DIRECTOR:
Kristen Ingersol **INTERNATIONAL EDITIONS EDITOR:**
Jacquelyn Galsger **EDITOR-IN-CHIEF, COSMO-**
POLITAN (1966-1997): Helen Guiley Bown

Editor, Argentina: Maria José Grillo **Australia,**
Editor, Brazil: Cristina Lourenço **Editor,**
Britain: Sarah Stier **Editor, Bulgaria:** Delina
Stamenova **Editor, Chile:** Ignacia Uribe **Editor,**
China: Yvonne Liu **Editor, Croatia:** Marijana
Ripavice **Editor, Cyprus:** Stela Papanastasiou
Editor, Czech Republic: Sabina Karasova
Editor, Finland: Sini Marhinen **Editor,**
France: Marie-La Forêt **Editor, Germany:** Anja
Delaktis **Editor, Greece:** Lydia Papadimitriou
Editor, Hong Kong: Rudolph Lau **Editor,**
Hungary: Johanna Szabai **Editor, India:**
Nandini Bralor **Editor, Indonesia:** Editor, Italy:
Francesca Delogu **Editor, Kazakhstan:** Anna
Yermagambetova **Editor, Korea:** Hyun Joo Kim
Editor, Latin America Editor, Latvia: Editor,
Lithuania: Violeta Kalkalaitiene **Editor, Malay-**
sia, Middle East: Brooke Sevier **Editor, Mongolia**
Editor, Netherlands: Anne Marjole de Vries
Lentich **Editor, Philippines:** Myra Leon **Editor,**
Poland: Hanna Walska **Editor, Portugal:** Sandra
Mauricio **Editor, Russia:** Polina Sokhanova
Editor, Serbia: Nasa Veljkovic **Editor, Slovenia:**
Monica Campa Pavin **Editor, South Africa:**
Cathy Lund **Editor, Spain:** Ana Ullera **Editor,**
Thailand: Pansil Janya **Editor, Turkey:** Cidem
Kotkan **Ukraine, Editor, USA:** Joanna Coles
Editor, Vietnam:

© Copyright THE HEARST CORPORATION

Toate drepturile asupra revistei
COSMOPOLITAN aparțin Burda România.
Reproducerea integrală sau parțială a textelor
sau a ilustrațiilor din orice editură a revistei
COSMOPOLITAN, românească sau internațională,
este posibilă numai cu acordul prealabil
scris al Burda România. Puteți să înțelegem că
pedeșterele conform legii. Fotografii mode-
lor care apar în
COSMOPOLITAN au fost strict vizual
COSMOPOLITAN nu își asumă sau ridică formă
implicarea modelelor respective în subiectele
articolelor pe care le însoțesc.

COCKTAILUL LUNII:

Nebunie
de zmeură

Această băutură, marca Hearstone Kitchen & Cellar din Las Vegas, este combinația perfectă între mentă și zmeură. La fel și în cazul cărții *Rich & Pretty: Two Besties*, de Rumaan Alam, despre două fete care se luptă să rămână apropiate chiar și atunci când drumurile lor par să se despartă.

Pune într-un shaker 7 frunze de mentă cu 6 fructe de zmeură proaspete. Adaugă 60 ml votcă, 30 ml suc de lămie, 30 ml suc de rodie și 15 ml sirop simplu. Adaugă gheață și amestecă viguros. Toarnă mixul strecurat peste gheață zdrobită și garnisește cu o frunză de mentă și zmeură.

Revista COSMOPOLITAN este
cuadru BRAT în perioada
anuale - martie 2015.
Publicația este beneficiară
de rezultate de calitate
conform SRM-măsurat în
februarie 2015 -
februarie 2015.



FOTO: EMILY KATE DUNN/STUDIO D





24/7 ONLINE SHOPPING
DOUGLAS.RO

GIORGIO ARMANI



#ShareMyJoy

*Oferta este valabilă în limita lună, în limita stocului disponibil

Bucură-te de oferta* Douglas! Cadoul tău exclusiv: Apa de toaletă Acqua di Giò 20 ml, la achiziția unui parfum Armani de cel puțin 50 ml de pe www.douglas.ro și din rețeaua magazinelor Douglas.

BUCUREȘTI: Afi Palace Cotroceni, Băneasa Shopping City, Unirea Shopping Center, Sun Plaza Mall, Promenada Mall, MegaMall. BAIA MARE: Gold Plaza. BRAȘOV: Coresi Shopping Resort. CLUJ: Polus Center. CONSTANȚA: City Park Mall, Maritimo Shopping Center. CRAIOVA: Electropultere Parc. IASI: Palas Mall. ORADEA: Lotus Center. PLOIEȘTI: Floiești Shopping City, Afi Palace Ploiești. SIBIU: Promenada Mall. TÂRGU MUREȘ: Mureș Mall. TIMIȘOARA: Julius Mall, Timișoara Shopping City.

CADOU*
EXCLUSIV



Douglas

YOUR PARTNER IN BEAUTY

138 IULIE 2016

Titluri pe copertă

- 28 FIESTA!** Tinite de festival în ton cu muzica.
44 Bronz perfect&piele protejată.
64 Crezi în tine? 6 femei îți deschid drumul către succes.
78 Hot News. „Mini-conversația” îți salvează relația.
80 SEXces de intimitate. Trebuie să ne spunem chiar totul?
82 SPLASH! Cum eviți prădătorii de la piscină.
88 BIG! BANG! Kaley Cuoco are parte de un restart.
138 Bonus: ASTRO. Predicții pentru o vară cool.



FOTOGRAFII:

ERIC RAY DAVIDSON
 STILLISM: AYA KANA/
 Tinitu: Rochie, Bill Blass.
 Cercei, brățară și inel, toate Sarah
 Magid Jewelry.



15

BUZZ

- 15 Mr. Iulie:** Zayn.
16 20 de motive să-ți placă luna iulie.
18 Interviu hot cu Tara Holtea.
20 Cum am devenit... proprietar de restaurant.
22 Cosmo Guy: Bogdan Mirică.

STYLE

- 25 Accesori** indispensabile pentru orice fashionistă.
32 Trend Focus: Party în pijamale.
34 Lecția de istorie: Costumul de baie.
36 4 moduri de a purta pantaloni din dantelă.

BEAUTY

- 39 Topită** după tine.
40 Girl crush: Alexa Chung.
42 Invață arta machiajului discret.
43 5 reguli pentru un ten perfect.
50 Festival essentials: trusa de make-up.
52 Reguli de beauty inversate.
53 Perile esențiale pentru frumusețea părului tău.

54 Cum îngrijești pielea

- din jurul ochilor.
55 Aromele verzi ale verii.
56 Sexy queen toată luna asta.

#SELFIE

- 60 Viitorul** le aparține optimiștilor.
62 Când sinceritatea devine manipuloare.
68 Cum să supraviețuiești în situații de criză.

LOVE BITES

- 73 Super sex** facts.
74 De ce ai vrea să iubești din nou?
76 Pierdut pasiune, nu ofer recompensă.
84 Retrossexualul: „Poate te înșeli”.
86 Manthropology.

FEATURES

- 94 Game on.**
106 Sunshine sisters.

SUPERBODY

- 119 Chiar trebuie** să beau doi litri de apă pe zi?
120 Six pack cu zero abdomene.
123 Body news.

FREESTYLER

- 125 Fii oaspetele** vedetă.
128 Unde te distrezi luna asta.
130 Cum organizezi picnic perfect.
132 Andreea Raicu. Cărțile care au format-o.
134 Interviu cu scenarista Jojo Moyers.
136 Ce vedem pe micul ecran în 2016.
144 Quiz: Ești o romantică incurabilă?
146 Întrebarea lunii.

RUBRICI PERMANENTE

- 10 Editor's note.**
12 Dragă COSMO... Scrie-ne!
145 Adrese. Harta ta de shopping.



130

UNICE LA FEL CA NOI

Evidențiază-ți personalitatea



PANDORA

Bijuterii care completează perfect fiecare ținută de vară, de la 119 RON.
Descoperă noua colecție pe pandora.net

BUCUREȘTI: Ali Palace Cotroceni, Băneasa Shopping City, București Mall, Mega Mall, Promenada, Plaza România (insulă) • CONSTANȚA: City Park Mall
CLUJ: Polus Center Cluj • IAȘI: Palas Mall • PLOIEȘTI: Ali Palace Ploiești • SIBIU: Strada Nicolae Bălcescu • TIMIȘOARA: Iulius Mall • www.pandora.net



Machiaje în culori de înghețată de fructe? Vezi pagina 39!



Veneția, doar o sugestie de vacanță. Sunt convinsă că ai mult mai multe!

Lost & found

E dimineată foarte devreme în cea mai lungă zi din an și – ziceau adineuri la radio – deșteptarea, fiindcă avem multe de făcut, fie că suntem un comentator sportiv care „știe cu mingea” ori un elev de liceu cu competențe medii la proba de Comunicare în Limba Română de la BAC. Au dreptate oamenii, ce pot să zică, mereu sunt chestii de făcut. Am deschis telefonul și, cu nedumerire existențială matinală, o prietenă aflată în căutarea unui job mai bine plătit mă întreba unde să-l găsească și dacă eu cred că ar trebui să schimbe domeniul sau să se apuce din nou de (o altă) școală. „Cum funcționează treaba asta? Nu știu, i'm so fu"king lost", îmi scrisese ea în căutarea unui sfat și m-am întrebat, desigur, „de ce mie?”. Apoi, revenind total din lumea viselor, mi-am amintit: fiindcă lucrez la „singura revistă cu un conținut relevant pentru millennials” – frază seacă și pompoasă pe care o mai aud uneori când se vorbește de COSMO în ședințe, dar care sper că este adevărată, respectiv că tu găsești o inspirație, o idee, un sfat, o încurajare sau pur și simplu ceva de citit în fiecare număr. Ceva, orice te poate face să te simți mai puțin pierdută prin viață. În rest, e iulie, e rost de vacanță și singurul loc în care ar fi frumos să ne pierdem – sau să ne găsim împlinirea, depinde cum vezi lucrurile – este o plajă, un oraș nou sau o pasiune estivală. La treabă, deci. Avem multe de făcut, au zis și la radio.

Diana

Scrie-mi pe: diana.colcer@burda.ro
Urmărește-mă pe Instagram: [@dianacolcer](https://www.instagram.com/dianacolcer)



Limuzinele Mercedes-Benz Clasa E au deschis portierele celebrităților din lumea filmului, precum actrița Sophia Loren.



Am fost la TIFF 15 cu Mercedes-Benz România (pentru a 10-a oară Mașina Oficială a TIFF) și am realizat un interviu cu marele câștigător, Bogdan Mirică (p. 22)!



Pe Instagramul COSMO, lumea este ziua pe care nu trebuie să o ratezi – avem poze cu cei mai hot tipi, în cadrul rubricii #ManCrush-Monday!



#HaiRomânia - hashtag-ul și fotografia cu Andreea Esca au punctat bine pe Instagramul COSMO. Păcat că tricolorii nu...



De-acum avem și cont de Snapchat!



Cum a apărut acest item minunat? Descoperă istoria costumului de baie, la pagina 34.

Pentru doza ta zilnică de COSMO...

Între pe: www.cosmopolitan.ro Dă-ne like pe Instagram: [@cosmopolitanromania](https://www.instagram.com/cosmopolitanromania) și Facebook: [www.cosmopolitan.ro](https://www.facebook.com/cosmopolitan.ro)



NOU



**PRIMUL DEMACHIANT
CU ÎNGRIJIRE DELICĂȚĂ**

TOT CE ESTE MAI BUN DIN ÎNGRIJIREA NIVEA

Ave Alessandra



Dragă COSMO

Femeia din spatele imaginii

Alessandra Ambrosio a fost o surpriză mai mult decât plăcută pe coperta ediției de iunie. Mi se pare o femeie uimitoare, care emană o senzualitate și o naturalitate greu de redat în cuvinte. Mi-a făcut mare plăcere să citeșc interviul cu ea și să descopăr că, în ciuda frumuseții de invidiat, este o femeie perfect normală, o mamă iubitoare, o parteneră devotată și o femeie care are slăbiciunile ei, la fel ca oricare dintre noi. Mă bucur că am reușit s-o cunosc mai bine! – VIOLETA

Despre maniere

Am citit cu mare drag ediția de iunie a revistei și m-am simțit cucerită de fiecare articol în parte, dar mare mi-a fost bucuria când am dat peste *Bunele maniere la nuntă*. Vara aceasta mă așteaptă câteva evenimente de genul acesta și, sinceră să fiu, nu m-am gândit niciodată că există reguli care ar trebui urmate

cu sfințenie atunci când participăm la o nuntă. Pentru mine a fost o ușurare faptul că în sfârșit am aflat ce e permis și ce nu atunci când particip la un asemenea eveniment. – ELENA

Trebuie să vorbim despre...

Am citit cu un nod în gât articolul *Am avut 13 parteneri, 7 iubiri, un soț și zero orgasme*, pentru că m-am identificat într-o oarecare măsură cu povestea protagonistei, și cred că multe femei se confruntă cu această problemă. Nu am avut niciodată un orgasm ca urmare a actului sexual, ci doar în urma masturbării. Nu am povestit nimănui despre această problemă a mea, e prima dată când o mărturisesc. Spre deosebire de protagonista articolului din COSMO, eu m-am resemnat și am învățat să trăiesc cu lucrul acesta, dar citind reportajul am înțeles că trebuie să lupt pentru a depăși această barieră, pentru că merit să mă bucur de o viață sexuală împlinită. – ALINA

Fantomas

Pe cât de amuzant mi s-a părut articolul *Fantomas, varianta socială*, pe atât de obiectiv și autentic. Un reportaj care a reușit să accentueze anumite puncte și să-mi arate când e cazul să mă sustrag din diverse relații care nu îmi fac tocmai bine. Fără îndoială, după citirea acestui articol voi apela fără remușcări la ghosting ori de câte ori voi considera de cuviință. – RUXANDRA

Sportul ca terapie

Printre reportajele mele preferate din această lună a fost și cel intitulat *Găsește-ți sportul pereche*, pentru că sunt o persoană căreia îi place activitatea fizică, însă tind să mă concentrez doar pe un anumit tip de sport. Articolul m-a ajutat să înțeleg că aceasta nu e tocmai cea mai inspirată alegere și că alternând diferite tipuri de sport voi obține rezultate mai bune. Îți mulțumesc că ești alături de mine în orice situație. – ROMINA

PREMIU luna iulie

Spune-ne părerea ta despre ediția noastră de iulie și te premiem cu un set de îngrijire a pielii, format din Douglas Sun Lotion Protect&Tan – SPF20, 50 ml – o loțiune pentru față cu accelerador de bronzare și factor de protecție solară, și Douglas Beauty System More Than Moisture Multi Care Cream, 50 ml – o cremă de față bogată și intens nutritivă, cu unt de sămburi de mango, acid hialuronic și unt de shea. Valoarea totală a premiului: 206 lei.



Spune-ne ce ți-a plăcut (sau nu), ce articol ți-a mers la suflet! Adresa noastră este aceasta:

cosmopolitan@burda.ro. Mesajele cele mai interesante vor fi răsplătite!

Atenție! Impresiile tale despre COSMO iulie ar putea fi publicate în ediția de august dacă ajung

la noi până la data de 11 iulie. Verifică și, dacă ești câștigătoare, revendică-ți premiul pe adresa de email a redacției: cosmopolitan@burda.ro, în termen de 30 de zile de la apariția revistei.

Regulamentul de concurs este disponibil pe www.burda.ro.

VIVA Cafe



DIN PASIUNE PENTRU CAFEA

LA VIVA TE BUCURI DE GUSTUL INCONFUNDABIL
AL CAFELEI FACUTE CU PASIUNE.

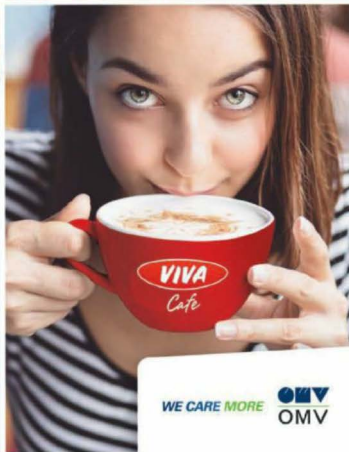
ÎN PLUS, PRIN SIMBOLUL FAIRTRADE AI GARANȚIA
CĂ ÎNTREGUL PROCES DE FABRICAȚIE - DE LA
PRIMUL BOB CULES DE FERMIERI PÂNĂ LA
CAFEAUA ABURINDĂ DIN FATA TA - ESTE
RESPONSABIL ȘI ECHITABIL.

CELE MAI BUNE BOABE, RUMENITE
DUPĂ O RETETĂ ITALIANĂ UNICĂ,
OFERĂ CAFELEI NOASTRE O AROMA
INTENSĂ ȘI UN GUST BOGAT.

SAVUREAZĂ CAFEAUA VIVA ÎN TOATE
STAȚIILE OMV!

TE AȘTEPTĂM CU DRAG,

ECHIPA TA OMV VIVA CAFE



WE CARE MORE

OMV
OMV

T...



URSUS

PRO
TV



FREEDOM
MUSIC

UNTOLD

THE WORLD CAPITAL OF NIGHT AND MAGIC

AFROJACK • ARMIN VAN BUUREN • DIMITRI VEGAS & LIKE MIKE
HARDWELL • MARTIN GARRIX • Tiesto • FAITHLESS
PAROV STELAR • SCOOTER

4 - 7 AUGUST 2016 • CLUJ • TRANSYLVANIA ROMANIA
TICKETS AND ACCOMMODATION: WWW.UNTOLD.COM



The BUZZ

VEDETE, OPINII,
TENDINȚE

MR. IULIE

ZAYN

Ai face bine să-ți umpli sticla aia cu apă, draga mea. O vară cu Zayn cântându-ți *Pillowtalk* din zori și până-n seară o să te cam facă să înghiți în sec.

IULIE

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

IULIE 2016 COSMOPOLITAN 15



9. FASHION FUSION CHALLENGE, lansată de Telekom, este o competiție internațională care caută concepte vizionare ce îmbină moda cu înaltă tehnologie. Inscribe-te, până la 1 august, conceptele într-una dintre cele trei categorii: dispozitive și accesorii conectate, modă cu elemente digitale și servicii inteligente. Baftă!

1

CASA CHOPARD deschide, în exclusivitate în România, primul magazin monobrand în Băneasa Shopping City. Ceasuri, bijuterii, genti și portofele din piele naturală, ochelari de soare și instrumente de scris, ai acum la îndemână tot ce ți-al putea dori. Shopping plăcut!



2. READY TO POP! Noul parfum al Stelle McCartney este "despre celebrarea aceluia moment unic când descoperi de ce ești capabilă și cine ești cu adevărat". Combinația de tuberoză picantă și lemn de santal miroase unic! (Stella McCartney Pop Eau de Parfum, 69 \$)



8. LA SOARE TE POTI UITA cu noua selecție de ochelari super cool din magazinul OPTiblu Radu Beller. Céline, Linda Farrow, Mykita sau Persol, ai de unde alege! Nouă ne-a rămas inima la această pereche superbă Linda Farrow (4639 lei).



KIDS, noua colecție creată de Mariana Moldovan în colaborare cu Andreia Mogoșanu, este despre melancolia „găselilor stilistice” pe care le facem în anii nouăzeci. Le vrem pe toate! (costum de baie, Oh Shit, 65 euro)



20 MOTIVE SĂ-ȚI PLĂCĂ LUNA ASTA



3. CORONITA DIN FLORI VS CHOKER-UL GRUNGE. Știu, Snapchat ne-a dat dependență cu filterul său floral Coachella, dar Taylor Swift spune să lași coronita din flori pentru fetele de 12 ani și să adopți un trend nouăzecist recent resuscitat: choker-ul. Subscriem!



4. PE LOCURI, FITI GATA, COS! După ani întregi de așteptare, visul oricărei fashioniste care se respectă s-a îndeplinit: Cos a deschis primul magazin în România! La revedere, bani, bine ați venit, haine superbe!



5. EȘTI ÎNTRE PROGRAMĂRI LA PEDICHIURĂ? Împușcă trei trenduri - tocul Jos, imprimeuri metalice și tiparul sabot - cu un singur produs, papucii din piele Zara, 179,90 lei.

6. SĂRBĂTORESTE: Ziua Orgasmului (pe 31 iulie) și Luna Înghețatei cu noul vibrator i-Scream (80 \$, firebox.com).



ÎNCEPE-ȚI ZIUA CU UN BINEMERITAT NAMASTE cu noua aplicație Yoga Wake Up. Îți place și costumul de sport din imagine? Intră pe peonyandme.com și e al tău. (colanți, 98 \$, bustieră, 48 \$)

▶ **16. SO KISS ME!** Noi studii spun că dacă-ți întorci capul către dreapta atunci când te săruți, chiar îți place de partenerul tău. Noi zicem să testezi teoria cât mai repede și în detaliu!

▶ **17. BRONZEAZĂ-TE** DEȘTEPT cu Clarins Radiance-Plus Golden Glow Booster for Body, 132 lei. E un motiv pentru care serumul ăsta a câștigat atât de multe premii. Tot ce trebuie să faci este să adaugi câteva picături în crema ta de corp, ceea ce înseamnă că poți să controlezi cât de mult vrei să te bronzezi.

▶ **18. TESTEAZĂ** înaltele de a face pașii. Noua aplicație Ink Hunter îți permite să încerci virtual tatuajele care-ți fac cu ochiul pe hârtie, pentru a vedea dacă ți se potrivește și pe piele.



11. TINE-ȚI TELEFONUL ÎN GEANTĂ, noua brățară Ringly te anunță atunci când primești notificări. Și e și super chic! (195\$ - ringly.com)

▶ **19. PASTEL EYES.** Podiumurile au readus machiajul colorat în atenția noastră. Fardurile în nuanțe de roz cretă sau lălmășeșerbet acoperă pleoapele aproape în totalitate. Încercăm?



PUPPY FASHION. Toast, cel mai fancy câțel, și-a lansat prima carte de stil, Toast Hampton. Giumă, giumă, dar jucăușul chiar le are.



Tegan and Sara.

Love you to Death, noul album al celor două surori, e pe piață. Tegan ne vorbește despre primele ei amintiri muzicale și cum să reușești un *Atwinning* ca la carte.

DESPRE TITLUL ALBUMULUI:

„Este o joacă ne-romantică pornind de la expresia *până ce moartea ne va despărți*. Suntem unite pentru totdeauna în această relație de familie/muncă. Majoritatea trupelor se despart, dar pentru noi asta nu e o opțiune. Împărtășim aceeași credință, o istorie, o viață. Mă înlisteste incredibil să știu că, orice s-ar întâmpla, o am pe Sara lângă mine.”

PRIMUL CONCERT: „New Kids on the

Block, în 1987. Ne-am cumpărat un sac de dormit imprimat cu numele trupel. A fost în mod clar una dintre cele mai suprarealiste serii din viața mea. Îmi amintesc că mă gândeam, *tipii ăștia sunt pe bune!*”

EROINE LACHITARĂ: „Când eram mici făceam plan - ne plăcea dar ne și enerva pentru că era obligatoriu. Apoi am dat peste o chitară, am devenit obsedate și apoi am descoperit că amândouă scriam cântece în secret.”



JON BELLION. Lui trebuie să-i mulțumești pentru muzica din piese precum *Trumpets*, a lui Jason Derulo. Noul lui album, *Human Condition*, e plin de bunătați muzicale.



NICK JONAS. Fostul Frate Jonas spune, într-o piesă, că *Last Year Was Complicated*, dar dacă e să ne luăm după noul lui album, vara asta va fi hot!



MAREN MORRIS. Lăudată de Keith Urban, Maren e magică în *My Church*, de pe primul ei album, *Hero*.

REVINE ÎN BIZ:

TARA HOLTEA

Tara Holtea a absolvit Universitatea Națională de Muzică, București, secția Pedagogie, și, după câteva hituri cu ecou acum câțiva ani, a luat o pauză. Însă 2016 este anul în care și-a propus să revină în muzică, iar noi am decis să fim cu ochii pe ea.

Cine este Tara Holtea? O știm din 2009, când, în paralel cu rolurile din spectacole de musical pe scena teatrului din Ploiești, lansa single-ul de debut *Happy For You*, care a ocupat direct primul loc în Romanian Top 100. Doi ani mai târziu, piesa *Missing You* a strâns peste 15 milioane de vizualizări pe YouTube, iar *Calling For Love* (2012) și *Remember this song* (2014) au răsunat și ele în boxele radiourilor de peste tot. Tot în 2014, Tara a lansat primul single în limba română – *POC*, o colaborare cu artistul Sonny Flame.

De ce o pauză atât de lungă?

Sunt momente când simți nevoia unei pauze. Pentru a-mi regăsi identitatea artistică, pentru a devia de la rutină, pentru a mă privi din alt unghi... Oricum, a fost vorba de o pauză creativă. În tot acest timp am stat în studio, am lucrat cu mai mulți compozitori talentați, am repetat, m-am lăsat inspirată de oamenii cu care am interacționat.

Am auzit noi bine – revii cu 3 noi single-uri? Ai emoții?

Într-adevăr, împreună cu echipa mea am stabilit să lansăm cele trei piese până la finalul anului, pentru a arăta publicului meu continuitate, dar și diferite valențe ale sufletului meu. Piese sunt foarte diferite între ele și din acest motiv mă reprezintă: îmi place să fiu cameleonă, să mă reinventez. Primul single se numește *O ai*, este o colaborare cu rapperul Cortes și e produsă de Connect-R și DJ Sava. Rezultatul este îndrăzneț și m-a scos din zona mea de confort. Sunt foarte încântată! Cât despre emoții... Întotdeauna am emoții în pragul unei lansări. Dar îmi place starea asta suflătoare. Și cred că, atunci când emoțiile vor dispărea, voi înceta să mai fac muzică.

Îi lipsește ceva industriei muzicale de la noi?

Eu cred că industria muzicală din România evoluează continuu. Avem o diversitate de artiști talentați, care abordează multe stiluri muzicale. Unii dintre ei cu



CARE E CEL
MAI DRĂGUT
COMPLIMENT PE
CARE ÎL AI FĂCUT
UNUI TIP?

Că mă simt bine-cuântată că l-am întâlnit. Oarecum m-am complimentat tot pe mine, dar el a înțeles mesajul!

șansa de a fi recunoscuți internațional. Explicarea artistică nu mai vizează doar melodia în sine, ci s-a extins în stilul vestimentar al artistului, în make-up-ul purtat, în videoclipurile care însoțesc piesa, în mișcarea scenică. Bineînțeles că există aspecte la care se mai poate lucra, ca în orice domeniu. Dar este important să ne concentrăm pe partea creativă, pe partea productivă și bună a lucrurilor. Doar așa cred că putem crește frumos.

Care sunt cele mai vechi prietenii pe care le ai cu persoane din lumea artistică?

Toți oamenii cu care am lucrat de-a lungul timpului mi-au rămas prietenii. Pentru că toți au avut contribu-

ție la dezvoltarea mea ca artist și, implicit, ca om.

AI și un look nou. Faci schimbări ușor?

Da, sunt adeptă schimbărilor de look. Îmi place să experimentez, să mă las pe mâna profesioniștilor, dar să vin și eu cu idei. E ca o joacă a oamenilor mari. Schimbările, în general, sunt direct legate de starea de spirit. Eu nu îmbrac niciodată haina și masca unui om care nu sunt.

Cum îți dorești să te vadă publicul acum?

În general, îmi doresc ca oamenii să mă vadă așa cum sunt. Trebuie să recunosc că nu folosesc strategii de PR și marketing pentru a crea o imagine publică. Îmi place să fiu un om asumat. Imaginea mea publică vreau să vină ca o prelungire a caracterului meu. Și mi-am propus să fiu mereu sinceră. Inclusiv în vestimentație. De exemplu, azi port roșu pentru că sunt pasională și vreau să atrag atenția. Măine pot purta o ținută all black, pentru că poate voi simți nevoia de o pauză, de o zi numai a mea. Sinceritatea despre care vorbesc se regăsește și în piesele mele. Single-ul *O ai*, din seria celor trei, este unul energic, vesel, jucăuș, promițător – exact ca o zi frumoasă de vară.

Am aflat că faci un curs de styling cu Ovidiu Buta. De ce te interesează să aprofundezi acest domeniu?

Fac acest curs de styling cu Ovidiu Buta pentru că îmi place să-l ascult vorbind despre modă și nu numai. Deși, probabil, sunt elevul care-l întrerupe cel mai des cu întrebări, în clasă. În întâlnirea noastră săptămânală simt cum îmi îmbogățesc cunoștințele. Direcția pe care ne-a dat-o este de neprețuit. Nu m-am gândit niciodată să îmi schimb domeniul de activitate dar, cum spuneam mai devreme, exprimarea artistică și-a lărgit orizontul. Instrumentele de care te poți folosi pentru a avea un mesaj mult mai amplu sunt infinite mai multe. Vestimentația este unul dintre ele.

Și mai e și latura personală – vreau să mă simt mereu frumoasă, nu doar pe scenă, nu doar la o ședință foto unde, bineînțeles, sunt asistată de profesioniști, vreau să mă simt frumoasă zi de zi.

Cât influențează vestimentația succesul personal al unei femei?

Pentru mine este foarte importantă fiindcă îmi conferă încredere în mine. Încredere pe care, deși o aveam de când mă știu, o pierdusem odată cu acumularea unor kilograme în plus. Am trecut printr-o perioadă în care corpul meu nu mă mai asculta și nu reușeam să revin la forma pe care eu o acceptam ca fiind cea corectă. Deși atracția mea către lumea modei există de foarte mult timp, în acea perioadă pur și simplu nu reușeam să combin corect nimic. Îmi doream să ascund kilogramele nedorite, dar parcă prin tot ce făceam nu reușeam decât să agravez situația. Acum, că am slăbit la loc, am o ușurință și o lejeritate în a-mi crea outfit-urile. Dar aș vrea să stăpânesc arta de a îmbrăca un corp nu tocmai încadrat în dimensiunile ideale, pentru că moda nu este doar pentru oamenii slabi. Avem și perioade în care ne îngrășăm, iar a ști să te îmbraci potrivit siluetei tale de la momentul respectiv este necesar și pentru că trebuie să ne luptăm cu un tipar impus de societatea în care trăim... Trebuie să ne simțim frumoase în orice etapă a vieții.

UNDE CREZI CĂ GRESESC CEL MAI DES FEMEILE ÎNTR-O RELATE?

...Cu neîncrederea. Și când spun asta, mă gândesc și la mine. Răspunsul meu nu vine ca al unui observator detașat, ci vine direct de acolo, din interior. Dar cred că încrederea în partener poate fi reconstituită, dacă ai șansa să întâlnești persoana potrivită.



Ce piesă vestimentară din garderoba ta este cea mai longevivă?

O geantă clasică, Chanel. Poate sună a clișeu, dar este piesa de care am rămas îndrăgostită. Te „salvează” din multe impasuri vestimentare și are personalitate.

Din trusa ta de beauty nu lipsesc niciodată...

Crema protectoare de față, lipgloss-ul hrănitor și mascara cu efect de gene lungi.

Ce carte vei lua cu tine pe plajă sau te-a marcat în ultima vreme?

Deși în prezent citesc o carte care prezintă amănunțit cultura japoneză, pot să spun că am rămas blocată pe romanele lui Khaled Hosseini, pe care le-am citit acum câteva luni. *Splendida cetate a celor 1000 de*

sori m-a marcat profund. Scriitorul de origine afgană prezintă statutul și viața femeilor, cu precădere în perioada războiului din Afganistan. Impactul emoțional este foarte puternic în urma acestei lecturi.

Ingredientul de bază în dezvoltarea unei relații sănătoase este...

Încrederea reciprocă. Și când am învățat să facem primii pași am avut încredere în mâinile mamei, care ne susțineau... și a funcționat, nu? Din păcate, deși încrederea ne este atât de la îndemână, este cel mai greu de oferit. După relații eșuate (aici mă refer chiar și la relații de prietenie, relații colegiale la locul de muncă etc.), încrederea e știrbită, parcă nu mai suntem 100% conștienți că e bine să oferim totul.



CUM AM AJUNS...

PROPRIETAR DE RESTAURANT

Simina Leotescu și Luciana Bodolan sunt fetele din spatele restaurantului Kid You Not, unul dintre puținele locuri unde mănânci bine fără să te îngrași.

Cum ați început? Care a fost întreg procesul din spate și cât de mult a durat?

De la un gând, o idee de care ne-am îndrăgostit. Și-o potrivire evidentă între noi. Până la deschiderea propriu-zisă au trecut mai mult de trei ani, aproape patru. Pus pe hârtie tot, căutat luni de zile un loc de închiriat, testat mâncare-n paralel, început renovarea (cu schimbat aproape integral casa, lucru ce-a durat în sine mai mult de-un an de zile), pregătit identitatea viitorului, sperăm, brand, găsit alt bucătar și retestat de la 0 (trecurse prea mult timp cu meseria, autorizațiile și așa

mai departe și bucătarul cu care colaborăm și-a găsit un alt început), căutat echipă completă, pregătit echipă, obținut ultimele autorizații importante, pus meniu pe mese și dat drumul.

Care e cel mai surprinzător lucru la meseria de owner de restaurant?

Câte lucruri mici și mari trebuie îndeplinite în spatele a orice vezi și pare la suprafață, „boem” și relaxant (spre deosebire de alte tipologii de „business”, ai de-a face cu creare de produs, cu producție, cu servicii, cu toate în același timp).

Dar cea mai mare provocare?

E un mix. Niciuna în sine nu a fost de „netrecut”. Dar mixul a fost complicat: meseria din România, regulile neclare vizavi de autorizații și controale, nevoia de a învăța de la 0 un business nou, în doar 2-3 luni, și a te simți „rookie” după mulți ani în care stăpâneai excelent ceea ce făceai înainte.

Ce calități trebuie să aibă cineva ca să reușească ce ați reușit voi?

Să nu-ți fie frică să pierzi. Că altfel nu mai începi nimic. Să nu procrastinezi de tot. Sunt mulți oameni cu idei, cu resurse, dar care nu-și dau șutul în fund de a se arunca în paralel cu ceea ce fac, ca să înceapă. Să aibă răbdare. Și energie de rezervă. Pentru că nu are cum să nu fie greu și trebuie și răbdare, și energie să continui până se simplifică, dacă se simplifică. Să aibă un om de încredere cu care să se susțină.

Care sunt, în mare, responsabilitățile voastre de zi cu zi?

Acum sunt multe, dar sperăm că în viitor să ne degrevăm de fiecare dintre ele și să ne permitem să găsim oamenii potriviți pentru fiecare arie.

Cum faci să te asiguri că-ți intră oameni în restaurant? Care e secretul? Există unul?

Încă nu am găsit „secretul”. Îl căutăm. Încercăm diverse. Și vom vedea în timp ce e important și funcționează. Cred că am putea răspunde pe bune la această întrebare abia peste șase luni sau chiar un an. Până acum ne-am concentrat la cum arată locul, la tipul de mâncare, dar de-acum vom vedea unde anume mai trebuie și cum trebuie lucrat.

SIMINA LEOTESCU

EDUCAȚIE: 1992-1996 - Liceul Industrial Nr. 1, Fieni 1996-2000 - Facultatea de Management Turistic și Comercial, București

CARIERĂ: 1997-2005 - account executive Quadrant Communication, Pune, India; account executive/account manager/strategic planner, Propaganda; 2005-2011 - strategic planning director, Propaganda; 2011-2014 - managing partner, Propaganda; 2014-prezent - strategic planning director, DDB; profesor colaborator, Facultatea de Jurnalism și Științele Comunicării; owner Kid You Not

LUCIANA BODOLAN

EDUCAȚIE: 2001-2006 - Facultatea de Medicină și Farmacie Carol Davila, București 2007-2010 - Facultatea de Comunicare și Relații Publice, București **CARIERĂ:** 2007-prezent - senior strategic planner, Propaganda; owner Kid You Not

Cum e piața din România pentru un owner de restaurant la început de drum?

Mulți competitori, reguli neclare, personal capabil greu de găsit, dar încă o piață deschisă pentru noi și calitate. Dar este o piață delicată: fie ești un business de succes, fie un eșec (pentru că depinzi de zonă, de vreme, de constanță) și numai timpul poate dovedi de care parte ești realmente.

Dați ar fi să o luați de la capăt, ați face ceva diferit?

Uneori simțim că da. Că ne-ar fi plăcut să ne îndrăgostim de-o idee mai simplă, mai ușor de implementat. Altfel nu. Pentru că mulți apreciază atât de mult ceea ce facem, încât ne motivează și simțim că a meritat.

SPUNE SALUT VERII

VINO SĂ TE RELAXEZI PE SEZLONG LA PISCINA NOASTRĂ EXTERIOARĂ!

DE LUNI PÂNĂ JOI
PREȚ 100 LEI/PERSONĂ

RADISSON BLU HOTEL, BUCHAREST

Calea Victoriei Street No. 63 - 81, District 1, Bucharest, 010065

+40 21 311 9000 info.bucharest@radissonblu.com radissonblu.com/hotel-bucharest

COSMO GUY

BOGDAN MIRICĂ

De cine-ți place?
Scrie-ne pe
cosmopolitan@burda.ro
și poți citi
despre el pe pagina
această!



Câștigător la TIFF anul acesta, a făcut publicitate, a scris o carte, face filme și ne face să ne întrebăm dacă nu cumva are o înțelegere secretă cu timpul și primește mai mult de 24 de ore pe zi. Sau poate e pur și simplu unul dintre puținii oameni care se pricepe de minune la prea multe. Enervant, știm, dar și al naibii de inspirațional.

Ai câștigat Trofeul Transilvania, *Căini* fiind și singurul film românesc din competiție, și ai câștigat premiul Federației Internaționale a Criticilor de Film în secțiunea Un Certain Regard din cadrul Festivalului International de Film de la Cannes. Vorbește-ne un pic despre povestea creării lui.

Pentru mine nu există un moment de clarviziune, de flambouanță atunci când îmi vine o idee. Pur și simplu stau și mă gândesc – mult, mult – zile, nopți, luni întregi – încerc să-mi dau seama ce e relevant pentru mine, ceva atât de semnificativ încât să pot sta cu „ideea” aia mulți ani fără să mă plictisesc. În cazul *Căinilor* a fost o emoție dată de amintirile mele de când eram copil, când îmi petreceam multe nopți de vară la bunică-mea la țară unde am văzut multe conflicte în-

tre localnici. Am asistat la scene de violență arbitrară, fără cauză concretă sau scop clar – am văzut oameni care se luau la bătaie cu băte și topoare – doar așa, ca formă de comunicare. Agresivitatea asta aleatorie m-a marcat, pentru că unde nu există cauzalitate, nici nu poți prevedea ce se va întâmpla și atunci ești la cheremul evenimentelor. Oamenii ăștia, atmosfera asta au rămas cu mine și m-au marcat. Un soi de teamă amestecată cu fascinație în fața unui gen de manifestare primară și gregară care nu e lipsită de o oarecare poezie. E greu de analizat anatomia unui sentiment, dar cam asta ar fi în mare.

Ai lucrat ca redactor, copywriter – al fost cel mai tânăr director de creație din adver-

tisingul european. Ce te-a făcut să schimbi toate astea pentru film?

Mi-au plăcut joburile mele dinainte. Toate aveau un lucru în comun – scrisul. E singurul lucru pe care l-am făcut toată viața – fie că scriam articole în COSMO, spoturi publicitare sau romanul meu, *Bestseller*, pe care l-am scris pe la 20 de ani. Mi-a plăcut mult în publicitate – am prins o perioadă efervescentă, în care era mai mult entuziasm și mai puțin blazare. Dar după o perioadă a început să mi se pară ne-destul. Ajunsesem să mă exprim doar din cap – și simțeam că chestia asta mă trunchiază într-un fel. Era mult balast. Și voiam mai mult – am tot aplicat la burse până am câștigat una și am plecat la Londra unde am făcut un masterat în scenaristică. Gândindu-mă retrospectiv, nu m-a ajutat foarte mult în ceea ce privește craft-ul meu de

scriitor, dar mi-a schimbat paradigma – și așa era lucrul de care aveam nevoie. Acum când scriu nu mai există intermediari între mine și scriitura mea. Ce exprim acum e cât mă duce pe mine sufletul și cât mă duce pe mine mintea. E mult mai înfricoșător, nu mai ai nici un safety net și asta îmi place la nebunie.

Cum ți se pare cinematografia românească a zilelor noastre? Sunt voci care spun că te îndepărtezi de „trendul general”. Ce părere ai?

Există câțiva regișori pe care îi admir foarte mult – Puul, Porumboiu, Mungiu, Jude – oameni care, de fapt, au revitalizat cinema-ul românesc, care nu cred să fi fost vreodată atât de relevant pe plan mondial ca acum (chiar dacă și înainte au existat niște cineaști formidabili, ca Pintilie sau Daneiluc, de exemplu). Dacă m-am îndepărtat de

trendul general nu am făcut-o din spirit de frondă – să fi împotriva a ceva și atâta tot mi se pare o politică păguboasă. Dacă sunt altfel sunt pentru că am o altfel de sensibilitate. Nu mă interesează realismul psihologic în film (deocamdată) pentru că eu, ca cineast, am altă intenție – nu mă interesează restituirea realității, cât crearea unei realități pe care s-o fac cât mai convingătoare. Nu cred că o variantă e mai bună decât cealaltă – e la latitudinea fiecăruia să spună ce crede și cum crede.

Care sunt cele mai mari provocări de care te-ai lovit de când te-ai apucat de filme?

Totul e mult mai crud, mai primar. Nu ai după ce să te ascunzi – dacă ești un impostor sau nepregătit suficient, lucrul ăsta se va vedea mai devreme sau mai târziu. Asta îmi și place la ceea ce fac acum – te obligă la o stare de alertețe continuă – cinemaul e un limbaj prefabricat, cu foarte multe variabile și trebuie să fii capabil să le ții pe toate în mână.

Te vei opri vreodată din a face filme? Dacă da, pentru ce?

Hahaha. Abia m-am apucat de făcut filme și deja trebuie să răspund la dezbateră asta? Deocamdată nu vreau să mă opresc – îmi place foarte mult ce fac – dar nu vreau să îmi pierd într-o formă de exprimare. Dacă la un moment dat o să găsesc un alt fel de a mă exprima, care să fie mai aproape de mine, de adevărul meu – atunci sper să am curajul să renunț din nou la meseria mea actuală



pentru alta. Știu că – măcar la nivel teoretic – mi-ar plăcea să fiu psihoterapeut sau profiler – cel care studiază comportamentul criminalilor și încearcă să le facă profilul psihologic – dar mai știu și că-ți trebuie școală pentru asta și poate că e prea târziu pentru mine. Sau poate nu. Vom vedea. Poate o să ajung chitarist într-o formație rock obscură și așa să-mi ating forma supremă de adevăr.

Cristi Puiu a dat o declarație sensibilă recent, legată de statutul femeii-regizor și de faptul că o femeie nu poate fi și mamă, și regizor de succes. Ce părere ai?

Am auzit indirect de declarația lui Cristi Puiu și am mai auzit și că a fost parafrazat destul de crud, pierzându-se intenția lui inițială, și că imediat a fost catalogat drept misogin, etc. Chestia asta cu regia e foarte grea, foarte complicată, îți mănâncă mult timp, multă energie. Uneori îți mănâncă tot timpul și toată energia. Nu este un part-time job. Acum că mi-ai pus întrebarea mă gând

desc că dacă aș avea un copil mic care să mă aștepte acasă, în timp ce fac ceea ce fac, cred că m-aș panica instantaneu. Normal că este posibil să faci mai multe lucruri deodată – dar e evident că la un moment dat, undeva, vei face niște compromisuri. E un dans fin pe o sârmă foarte subțire. Eu nu am copil dar am văzut la prieteni sau la fratele meu, care are o fată, cum trebuie să jonglezi cu aspectele astea ale vieții. Nu vreau să mă arunc și să intru mai în detaliu de atât – nu am citit în viața mea o carte de parenting – ca să știu măcar în mare cam cât timp ar trebui să-mi dedici copilului și să-mi dau seama dacă ți-ar mai rămâne timp și pentru muncă. Oricum, așa intuitiv, ceva îmi spune că odată ce apare un copil în viața ta, prioritățile se schimbă radical.

E important că femeia cu care ești să fie un consumator avid de cinematografie?

Mihaela, "femeia cu care sunt", este acțiță, dar într-un fel paradoxal sau poa

te terapeutic nu cinemaul este ceea ce ne leagă. Există o infinitate de afinități emoționale sau de altă natură care ne fac să fim împreună. Cinemaul e doar o formă de exprimare. În egală măsură îmi place cum dansează sau cum desenează pe masa din bucătărie atunci când stăm de vorbă cu orele – și cred că asta ar fi existat și dacă nu ar fi fost acțiță sau dacă nu i-ar fi plăcut filmele.

Lucrezi la un proiect nou, despre care să ne poți povesti câte ceva?

Acum lucrez la sezonul 2 din *Umbre* și cred că o să-mi ocupe o bună parte din restul anului.

Cum e Bogdan bărbatul, nu regizorul?

Când spui "bărbat" automat mă gândesc la "femeie" și când am rugat-o pe Ea să spună cum e Bogdan "bărbatul" mi-a zis: "Tu ești bărbatul perfect pentru mine. Nebuliile noastre sunt complementare". Too good to be true, nu-i așa?



DESCOPERĂ NOUA COLECȚIE DE VARĂ DE LA PANDORA

În Colecția de Vară 2016, PANDORA prezintă bijuterii strălucitoare, care aduc aminte de simbolurile orientale opulente, în culori tradiționale. Roșul clasic – având o notă modernă prin nuanțele de rubiniu și roz combinate cu răcorosul argint 925 – răspândește bucuria și fericirea semnificată de această culoare aprinsă. Reinterpretări unice ale florilor exotice, evantai asiatic, modele geometrice și motive antice sunt insuflate cu seninătate, înfrumusețate cu finisaje fantastice și învăluite de un minimalism impresionant.

Mai mult, pregătește-te de o vară de neuitat cu un veritabil kit de supraviețuire cuprinzând bijuteriile PANDORA esențiale pentru un festival – o combinație eclectică, potrivită oricărui line-up muzical și oricărei ținute.

BUCURĂ-TE DE SOARE

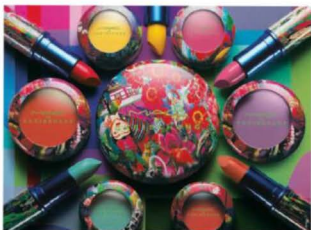
ȘI DE FRUMUȘETE CU L'ERBOLARIO

Soarele este unul dintre cei mai buni prieteni ai frumuseții, iar amintirile unei veri fascinante se pot întipări rapid în minte, dar mai ales pe piele. Pentru a profita la maximum de soare și a căpăta un bronz cât mai strălucitor și sănătos, L'Erbolario propune produse eficiente, dedicate diferitelor tipuri de piele sau diferitelor momente ale expunerii.

SpraySole cu ulei de argan și extract de goji SPF30 este rezistent la apă, oferind un efect extrem de revigorant. Datorită proprietăților sale antioxidante, uleiul de argan și extractul de goji fac din acest fluid un aliat în păstrarea tinereții pielii.

Ulei de plajă elasticizant cu gălbenele, jojoba & coajă verde de nucă SPF6 – „ulei uscat” rezistent la apă, recomandat pentru bronz rapid și intens. Textura ușoară facilitează aplicarea și înlătură obișnuitele inconveniențe: nu unge, nu pătează, nu lasă pielea alunecoasă și, mai ales, nu atrage nisipul.

Unguent superbronzant cu morcov, coajă verde de nucă & aloe FĂRĂ FILTRE: dedicat persoanelor care au pielea închisă la culoare și rezistentă, iubitoare de soare, dar și tuturor celor care doresc să-și intensifice cât mai mult bronzul obținut deja.



DESCOPERĂ NOUA COLECȚIE M.A.C

Designerul Chris Chang își pune semnătura inconfundabilă – combinația de impact între galben, albastru și roșu – pe o colecție originală în colaborare cu M.A.C, inspirată de vechea artă chineză Kunqu. „Pentru o persoană creativă ca mine, M.A.C este brandul perfect pentru un parteneriat – împărtășim aceeași pasiune pentru inovație și dezvoltare. Colaborarea cu M.A.C este un vis devenit realitate – sunt fan al cosmeticelelor M.A.C încă de pe vremea studenției, iar primul meu ruj a fost M.A.C”, a declarat Chris Chang. Această colecție va fi disponibilă exclusiv în magazinele M.A.C din Băneasa Shopping City și Promenada în luna iulie.

THE DRESSER, NOUA DESTINAȚIE DE SHOPPING ONLINE!

The Dresser este o nouă destinație de shopping pe ale cărei rafturi „virtuale” sunt așezate doar produse de calitate, originale, ale unor branduri celebre, precum Gucci, Burberry, Ralph Lauren, Prada, Emporio Armani. The Dresser selectează numai acele piese care nu devin demodate odată cu trecerea sezonelor, ce pot fi purtate în combinații moderne alături de noi achiziții vestimentare. Expunem pe „rafturile” www.thedresser.ro numai produse originale ale unor branduri celebre, dar prețurile sunt extrem de prietenoase: cu până la 30% mai mici decât în alte destinații de shopping locale sau internaționale.

Înțelegem nevoile unei femei moderne și asumate care își dorește să aibă în fiecare zi ținute impecabile fără a epuiza tot bugetul pe haine. Credem că shopping-ul trebuie să fie o investiție, și nu o cheltuială, și suntem adepții „alegerilor inteligente”. The Dresser este acel „consilier” personal care rezolvă contra cronometru, cu sfaturi pertinente și gust desăvârșit, toate „urgentele” vestimentare și stilistice!



STYLE

CE CUMPERI & CUM PORȚI

BE COOL

PUNE „LA RECE” O SELECȚIE ÎMBATABILĂ DE ACCESORII DE VARĂ INDISPENSABILE PENTRU ORICE FASHIONISTA ȘI FII GATA SĂ TE BUCURI DIN PLIN DE VACANȚĂ!

FOTOGRAFI: VICTOR OANCEA STYLING: AMIR DOBOȘ ȘI ANCA STĂRULĂ

SAFARI **Ruft 1** Accesoriu capilar, Zara, 69,90 lei; brățară, H&M, 49,90 lei; obiect decorativ din lemn și metal, Ileana Oancea, Art Yourself Gallery, preț la cerere; Dior Addict Ultra-Gloss, 132 lei. **Ruft 2** Șapcă din bumbac și aplicații din sticlă, Guess, 425 lei; ochelari, Prada, magazin Optiblu, 1.499 lei; parfum, Chanel No 5 EDP, 470 lei; serum pentru păr, Elixir Ultime, Kerastase, 145 lei; trusă de farduri, Urban Decay Naked, 129 lei. **Ruft 3** Geantă din poliuretan, Liu Jo, 530 lei; fard de pleoape, Chanel Les 4 Ombres Limited Edition, 266 lei; bronzor, Benefit Hoola Zero Tan-lines, 153 lei; sandale, Parfois, 99,90 lei; cremă de zi, Youth Elixir, Eisenberg, 323 lei; lac de unghii, Le Vernis, Chanel, 115 lei. **Ruft 4** Sandale din piele, Il Passo, 1.099 lei; clutch metalic și glitter, Liu Jo, 485 lei; pandantiv din oțel inoxidabil, H&M, 59,90 lei; ruj, YSL Pur Couture, 152 lei.

[illegible]

MISS SPORTY **Ru.1** : Pălărie din rafie, Parfois, 59,90 lei; curea din piele, Enzo Bertini, 49 lei; demachiant, Douglas Beauty System Clean&Neat, 49 lei; lac de unghii, Chanel Le Vernis, 115 lei; **Ru.2** : Geantă din piele, Il Passo, 249 lei; fard de pleoape troi, Douglas Makeup, 59 lei; serum Hydra Beauty Micro Serum, Chanel, 414 lei. **Ru.3** : Sandale din piele și aplicații din cristale, Aldo, 298 lei; spray facial Ultra Radiance Benefit, 119 lei; parfum, The Body Shop, English Dawn Gardenia, 112 lei; lac de unghii, Vernis à l'Huile, L'Oreal Paris, 29,99 lei. **Ru.4** : Ghiozdan din poileraiet, Parfois, 99,90 lei; parfum, Moschino Fresh, 287 lei; ruj, Rouge Interdit Vinyl, Givenchy, 149 lei. **Ru.5** : Sandale din piele și aplicații metalice, Diesel, 756 lei; espadrile din piele perforată, Il Passo, 349 lei; mascara Noir Couture Volume collection, Givenchy, 154 lei.

COLOR CRUSH *Raft 1:* Serum, Booser Eclat, Sephora, 60 lei; trusă farduri, Maybelline NY, The Blush Nudes, 59 lei. *Raft 2* Serum pentru protecția părului, Sun Beauty Hair Mist Lancaster, 99 lei; paletă de rujuri, L'Oreal Paris Makeup Designer, 80,99 lei; espadrile din bumbac, Desigual, magazin Enzo Bertini, 299 lei; oă, NailsInc. Nailkale, 59 lei. *Raft 3* Clutch metallic și rafie, Parfois, 129,90 lei; ochelari de soare, McQ, magazin Optiblu, 589 lei; pantofi sport, Liu Jo, 710 lei; parfum, Chanel Chance Eau Vive, 50 ml, 376 lei. *Raft 4* Pantofi, Aldo, 349 lei; geantă, Calvin Klein, magazin Enzo Bertini, 499 lei; clutch din piele, Il Passo, 299 lei; trusă de fard, L'Oreal Paris Eye Palette Nudes, 86 lei.



„SUNT CU FORMAȚIA“

UNTOLD

Clujenii au cu ce se mândri! Untold (04-07.08) pare a avea un viitor mareț, având nume mari pe scena muzicii house. Vei dansa foarte muuult, așa că asigură-te că outfitul tău îți permite libertate de mișcare (asta nu înseamnă să porți trening!).



Ghete, Adidas Originals, 90€; cercei, Dainty Hammered, nordstrom.com, 34,50 lei; șapcă, Dorfman, hatsandcaps.co.uk, 9,95€; rucsac, H&M, 99 lei; jambiere, Oysho, 25,90 lei; ochelari, Pull and Bear, 49,90 lei; brățară, Just Cavalli, magazin B&B Collection, 311 lei; fustă, Topshop, 75€.

SZIGET

Căștigător al titlului Best Major European Festival, Sziget (Budaștea, 10-17.08), este locul perfect unde poți să retrăiești anii de studenție. Alege, așadar, o vestimentație pe măsură... adică fără bariere.



Pantaloni, Guess, 620 lei; top, BSB, 184 lei; ghete, Marc Jacobs, magazin Sport Couture, 2.489 lei; cercei, Danielle Nicole, nordstrom.com, 93,14 lei; pălărie, Jaxon&James, hatsandcaps.co.uk, 45,95 euro; plic, Massimo Dutti, 279 lei; ochelari, Thom Browne, magazin Entrance, preț la cerere; ceas, Timex, 353 lei, magazin Be in time.

... lată o frază pe care orice fan înfocat al unei trupe adoră să o poată rosti. Nu putem să îți garantăm accesul în culisele concertelor din vara asta, dar dacă vrei ca outfitul tău să țipe „tratament VIP“, avem câteva idei... în funcție de festivalul de muzică la care vrei să mergi.



GLASTONBURY

Kitul de supraviețuire la unul dintre cele mai mari festivaluri de muzică din lume (Somerset, UK, 22.06-27.06): cizme de ploaie și umbrelă. În rest, dresscode-ul este hippie, așa că ținutele tale pot fi lejere, dar cool în același timp.

Colier, Alexandra Caspruf X Bon Bijou, 200 lei; top, H&M, 129 lei; geantă, Massimo Dutti, 399 lei; cercei, Meli Melo, 29,99 lei; cizme, Moschino, preț la cerere; bască, hatsandcaps.co.uk, 39,95£; sarafan, COS, preț la cerere; ochelari, Stradivarius, 49,90 lei; umbrelă, Zara Home, 99,90 lei.



ELECTRIC CASTLE

Nu, nu este un castel cu regi și prințese, ci unul unde muzica răsună puternic și povestea este cu happy-end. La Electric Castle (Cluj, 14-17.07) nu ai nevoie de pantofi cu toc și rochii de gală... ești liberă să îți exprimi atitudinea rock&roll.



Pantaloni, Guess, 710 lei; choker, Bershka, 39,90 lei; Top, H&M, 59,90 lei; cercei, Mango, 59,90 lei; ochelari, Pull and Bear, 49,90 lei; geantă, Pull and Bear, 59,90 lei; papuci, Rick Owens X Adidas, magazin Entrance, preț la cerere; bască, Village Hats, 39,95£.

Cu un decor desprins parcă din povești, Tomorrowland (Belgia, 22.07.24.07) este tărâmul unde zănele îți îndeplinesc dorințele, muzica electronică te poartă în alte dimensiuni, iar gaderoba ta trebuie să fie și ea... de domeniu fantasticalui!



A collection of fashion items including an orange long-sleeved top with a V-neckline and lace trim on the sleeves, a black fanny pack with a colorful geometric pattern, a gold digital watch with a black face, black pants, a pair of sunglasses with light-colored frames, and a pair of white sneakers with black and silver accents.

Aflat la prima ediție, Spellground (12-14.08) „promite” mult. Fiindcă urmează să petreci un weekend într-o locație superbă, în inima naturii (Capadava), alegerile tale vestimentare pot fi versatile. Alege piese funky și lejere.



30 COSMOPOLITAN IULIE 2016 COSMOPOLITAN.RO

SUMMER WELL

Aflat deja la a șasea ediție, Summer Well (13-14.08) este un festival de bifat, mai ales că are loc pe domeniul Știrbey...
adică prea aproape de București ca tu să îl ratezi. Asta înseamnă și că poți să alegi outfit-uri chic și feminine!



Inel, Asos, 41\$; top, Bershka, 69,90 lei; geantă, Deichmann, 89 lei; fes, Federica Moretti, farfetch.com, 78,98\$; sandale, Marni, magazin Entrance, *preț la cerere*; brățară, Pandora, 199 lei; lanț, Palms and Charms, magazin Molecule F, 310 lei; pantaloni, Stefanel, 670 lei; ochelari, Zara, 69,90 lei.

BURNING MAN

Trebuie să ajungi măcar o dată în viață la acest festival dedicat artei, muzicii techno și spiritului liber (Nevada, USA, 28.08-05.09)!
Alege piese cu influențe punk-rock, materiale metalizate și neapărat bocanci, iar pentru mai multă inspirație, uită-te la filmul *Mad Max*.



Ochelari, Cyber Goth, ebay.com, 89,99\$; ghete, Diesel, 1.100 lei; brățară, H&M, 24,90 lei; inel, H&M, 29,90 lei; jachetă, Diesel, 4.390 lei; ceas, Baume et Mercier, magazin Galt, *preț la cerere*; choker, Asos, 10\$; salopetă, Asos, 65 €; borsetă, urbanoutfitters.com, 29€.



DOLCE & GABBANA



THAMOON

Party ÎN PIJAMALE!

Mască de
dormit, Zara
Home, 29 lei

Bucură-te de cea mai confortabilă tendință a sezonului. Inspirați de ținutele purtate până nu demult numai în intimitatea budoarului, designerii au adus pe podiumuri pijamale sexy, reinterpretate în cele mai fine materiale și cu motive japoneze. Iată cum stăpânești acest trend.



Cămașă,
Erika
Cavallini,
farfetch.com,
246,67 euro

Brățară, Majorica,
429,99 lei, maga-
zin B&B Collection

Fustă,
Murmur,
1.350 lei

Clutch, Nasty Gal,
232,16 lei

Papuci, H&M,
365 lei

Top, Mango,
169,90 lei

Pantaloni
H&M, 449 lei

FOTO: IMAXTREE, PR,
Toni și Lilian, Arca Studio

Ochelari, Dita,
450 euro, magazin
Sunglasscurator

Cercei,
DKNY,
265,99 lei,
magazin
B&B
Collection

Cămașă,
Topshop,
65 lire

Palton, Zara,
349,90 lei

Eșarfă,
Asos,
25 dolari

Pălărie, Topshop,
25 lire

Inel, Pandora,
199 lei

Geantă, Victoria
Beckham,
farfetch.com,
preț la cerere

Pantaloni,
Topshop, 55 lire

Ghete, Guess,
655 lei



CUM SĂ PORȚI

1. În primul rând, ai grijă ca machiajul tău să fie impecabil. Nu vrei să arăți ca și cum tocmai ce te-ai dat jos din pat. Este o linie fină între a arăta penibil sau uluitor, așadar look-ul tău trebuie să fie ireproșabil.
2. Dacă ai de gând să porți pijamalele ca „set”, alege un material fin, precum mătasea. Nu mă înțelege greșit, iubesc și pijamalele din bumbac, dar pentru un look mai rafinat, aceasta este alegerea potrivită.
3. Alege să porți un kimono, în locul unei jachete de primăvară. Poart-o cu o pereche de pantaloni cigarette și o pereche de botine cu print floral.
4. Accesorizarea trebuie să fie minimalistă și cumințe – faptul că porți pijamale pe stradă constituie deja un statement! Un set de perle clasice reprezintă alegerea perfectă.



LECTIA DE ISTORIE:

COSTUMUL DE BAIE

Brigitte Bardot la Cannes. Ursula Andress în costumul de baie în rolul fetei Bond. Costumele roșii din *Baywatch*. Show-urile Victoria's Secret. Există oare imagini mai puternice în istoria cinematografiei? Își mai aduce aminte cineva de alte actrițe la Cannes în anii '50, de vreo altă fată Bond sau de un alt serial a cărui acțiune se desfășoară pe malul mării? Cu siguranță e nevoie doar de un costum de baie bine plasat pentru ca întregul top al preferințelor cinematografice să se schimbe iremediabil...

lungi și pantaloni din flanel, uneori în dungă (ca niște pijamale), cu care fetele puteau simți (ceva mai bine) răceala valurilor mării.

1910. Apar primele costume de baie (tot din materiale groase) care lasă câte un pic de piele la vedere, pe brațe și pe picioare. Scopul lor principal era să permită înotătoarelor să se miște cu ceva mai multă ușurință. Pe unele plaje însă existau chiar niște „cenzori” care aveau grijă ca lungimea costumului de baie (pantaloni, mâneci) să fie cea regulamentară.

ANII 1700. Nici nu se pune problema de defilat în lenjerie, chiar în casă, darămite de costum de baie! Femeile aveau niște rochii lungi, de „îmbăiat”, cărora le atârnau greutăți la poale pentru a le împiedica să plutească atunci când intrau în apă.

ANII 1800. La începutul anilor 1800, femeile încep să se plimbe tot mai mult pe malul mării, iar „rochia de plimbare la mare” e confecționată din muselină albă sau bumbac, cu mâneci lungi, și e purtată peste pantaloni lungi. Mai trec câțiva ani și apar „cabinele de baie”, practic niște căsuțe din lemn pe roți, cu care femeile coborau în apă îmbrăcate. Spre sfârșitul perioadei apar costumele de baie cu mâneci

1920-1930. În această perioadă, costumul de baie tricotat a jucat un rol semnificativ în fortarea limitelor a ceea ce era considerat, până nu de mult, o ținută indecentă pentru activitățile sportive. Producătorul de tricouri Jantzen a dat lovitură în acei ani cu ale sale costume de baie mulate. Primul costum era format din pantaloni scurți prinși de un top fără mâneci, plisat, în culori vii. La început incomode, pentru că se îmbibau cu apă, costumele de baie de acest tip au avut succes odată cu introducerea în compoziția materialului a noi fibre inventate, latex. Elsa Schiaparelli chiar și-a extins repertoriul de produse cu niște modele de costume

de baie tricotate, iar unele aveau chiar spatele decupat. Scandal!

1946: Hello, bikini!

Primul costum bikini a fost prezentat la un eveniment desfășurat în Paris, lângă o piscină, fiind purtat de modelul Micheline Bernardini, și a fost interzis inițial în Spania și Italia, fiind considerat prea indecent. Deși costumul de baie în două piese fusese acceptat pe plaje, apariția acestor costume (formate, practic, din două triunghiuri de material legate cu șiret) a provocat comentarii acide în acea epocă.

ANII 1950. Filmele

și actrițele contribuie, din nou, la lansarea de tenduri. În 1953, Brigitte Bardot a apărut la festivalul de film de la Cannes în bikini, la fel ca în unele dintre filmele sale (în 1957, în *Dumnezeu a creat femeia*). În 1955, britanica Diana Dors pozează într-o pereche de bikini într-o gondolă la Festivalul de Film de la Veneția. De reținut: couturierul francez Jacques Heim și inginerul elvețian Louis Réard sunt creditați cu invenția bikini-ilor (care, culmea, se spune că au fost denumiți așa după testarea primei arme nucleare în Atolul Bikini din Pacific).

ANII 1960. Vă mai

amintiți de refrenul „Itsy-bitsy-teeny-weeny-yellow-polka-dot bikini”? Ei bine, fetele din California au dat tonul petrecerilor pe plajă. N-a durat mult și, tot în America, în 1964, a apărut prima copertă cu costume de baie a (celebrei de acum) reviste *Sports Illustrated*, cu modelul Babette pe copertă purtând o pereche de bikini albi.

1974. A apărut slipul

thong. Evident, purtat prima dată în Rio de Janeiro și St. Tropez, locurile preferate de distracție pe plajă. Câtiva ani mai târziu, spre 1980, apare și modelul de costum de baie cu slipul foarte decupat.

1990. Este, se pare,

perioada în care costumul de baie s-a văzut, s-a purtat și s-a imitat ca niciodată. *Baywatch* a fost probabil unul dintre cele mai urmărite seriale ale aceluia deceniu, iar Pamela Anderson, diva absolută.

ÎN 1995, o companie

numită Victoria's Secret face prima prezentare a colecției sale de lenjerie intimă și costume de baie și din acel moment totul e... istorie. Show-uri extravagante, modele faimoase, calendare incendiarie, zeci de milioane



BRIGITTE BARDOT



URSULA ANDRESS

de telespectatori care se uită, în direct, la celebrul show Victoria's Secret.

ANII 2000 au adus cu

sine probleme de acceptare, de diversificare a modelelor de costume de baie, care se adaptează siluetei mai puțin conforme cu idealul. Iar în timp ce top-modelele stau încă în fiecare lună pe coperta *Sport Illustrated*, companiile mari realizează campanii pentru „plus sizes”. Designerii se întrec în colaborări cu branduri prin definiție sportive:

Ricardo Tisci a imaginat un nou model de Air Nike, Raf Simons a lansat o linie specială pentru Adidas, Vans și Converse au avut parte de noi valuri de fanii când au lansat liniile realizate în duet cu Comme des Garçons sau Kenzo, fashionistele au suspinat îndelung după modelele Puma realizate în colaborare cu brandul McQueen, desenele lui Kate Spade le-am zărit pe tenișii New Balance, Nike a scos o linie specială cu Sacai, Mary Katrantzou a semnat piese pentru Adidas.

CE URMEAZĂ? Print

uri multe, costume de baie pentru toate siluetele, materiale cât mai high-tech... și (sperăm noi) o fată Bond din nou în bikini.

4 moduri de a purta PANTALONI DIN DANTELĂ

Refresh la ținuta ta de vacanță?
Alege o pereche de pantaloni
culotte din dantelă și construiește-ți
patru lookuri memorabile!

LADYLIKE



EMILIO PUCCI



Top, Mango,
229,90 lei



Geantă, Zara,
129,90 lei



Pălărie, Mango,
99,90 lei



Brățară,
Pandora, 259 lei
talismane 159 lei



Ochelari
de soare,
Bershka,
79,90 lei



Ceas,
Massimo
Dutti,
579 lei



Cămașă,
COS,
290 lei



Plic,
Mango,
229,90 lei

PREPPY



JESS DODD

Adidași,
Le Coq Sportif,
magazin Tezyo,
349 lei



Șapcă, Lacoste,
85 dolari



Platforme,
Aldo, 349 lei



Ochelari de
soare, Escada,
magazin
Optiplaza,
899 lei

Pantaloni
Zara,
199,90 lei

COOL



KESHA



Top Guess,
550 lei



Ochelari
Bershka,
79,90 lei



Bască
Facetasm,
magazin
Entrance,
560 lei



Inel
Pandora,
259 lei

Rusac Jump
From Paper,
asos.com,
97,50 dolari



Adidas
Originals,
asos.com,
91,55
dolari



VINTAGE



VIVIENNE TAM

Geantă,
H&M,
499,90 lei



Top,
H&M,
129 lei



Ceas,
Esprit,
magazin B&B
Collection,
559 lei



Ochelari,
Zara,
89,90 lei

Bască, Kijma
Takayuki,
farfetch.com,
143,33 euro



Sandale, Liu Jo, 750 lei



FOTO: IMAXTREE, INSTAGRAM, GETTY IMAGES.
Text și stilism: Anca Stănuț.

JULY 14-17, 2016

BÁNFFY CASTLE • CLUJ

WE ARE THE PEOPLE

ELECTRIC CASTLE

SKRILLEX • SIGUR RÓS

BRING ME THE HORIZON

BASTILLE • PAUL KALKBRENNER

GORGON CITY • ENTER SHIKARI • RUSKO • FLUX PAVILION • DILATED PEOPLES

CAMO & KROOKED • DUB PISTOLS • PAN-POT • ELLIPHANT • SLOW MAGIC

PACO OSUNA • ART DEPARTMENT • GUI BORATTO • KINK • WORAKLS • N'TO

DE STAAT • BABYLON CIRCUS • DIRTYPHONICS • GOD IS AN ASTRONAUT • LOADSTAR

NU:TONE B2B LOGISTICS • DJ MARKY • ICICLE • CONGO NATTY • GRAMOPHONEDZIE

TROJAN SOUNDSYSTEM • GENERAL LEVY • MY NU LENG & DREAD MC

VENETIAN SNARES • MOOMIN • ABA SHANTI-I • LOUISIANA !!! • FRENCH FRIES • CINNAMON CHASERS • KIDNAP KID • FLAVA D • MACKA B
 MANUDIGITAL • SUN GLITTERS • PALMS TRAX • LEGOWELT DJ SET • SHARRA MUCCI • oJoDo • BREWTHILL • VIBRONICS • VISIONOBI
 VITA DE VIE • ZO DE ANI • UDMA • RODION G.A. • GRIMUS • COMA • ALTERNOSFERA • MACANACHE • FIRMA • DELIRIC & SILENT STRIKE • ARIA URBANA
 MIHAI POPOVICIU • THE MODEL • VLAD CAIA • OTHERSIDE • FRATII CRIME • YELLOW • NOPAME • DIAMONDS ARE FOREVER • ARGATU • JON KENNEDY
 SATELLITES • K-LU VS SAUCE • INJEKTARI • KARPOV HOT KASPAROV • DUAL SHAMAN • SHIVER • BLANILLA & THE FLYING ORCHESTRA
 MISSILE & GORANGA • OK CORRAL • DUBASE • NORACE DAN D • DUDAWILES • MADLOUUD • IRIE WARRIORS • KAYA FOUNDATION • ALEX CHRONIC
 ADDO • DJ ETIVYLEN • JUST D'LIGHT • IV-IN • NOJ • DETOUR • SYL • MATHEI • ABC • SLIM ROCKA • DEX • RAZE • ZO • ARE YOU ANYWHERE • TOY MACHINES
 A-C LEONTE • FONK'E FETISH • ROUND SOUND • SERIOUS DUB • SHEBA • HIGH KULTURE • SELECTA AFONYA • BABYSYSTEM • RAPS • LAZIO • LEE VIEW • GRID • DJ STEVE
 DODO • DIGITAL SELECTA • SELECTA DRDO • QUIBBO • PANDA • EDDY GORDO • KLAUS EB • EYESCREAM • DIGITALOVE

Get your ticket NOW!
www.electriccastle.ro



BN STYLE COSMOPOLITAN NATIONAL GEOGRAPHIC H&M



„ME BEFORE YOU” / ÎNAINTE SĂ TE CUNOSC

Filmul *Me Before You* se bazează pe bestsellerul scris de Jojo Moyes, carte care a fost primită foarte bine de critici. Personajele principale sunt jucate de Emilia Clarke (*Urzeala Tronurilor*) și Sam Claflin (*Jocurile Foamei*), filmul fiind un debut regizoral pentru Thea Sharrock. Louisa „Lou” Clark (Clarke) locuiește într-un orășel pitoresc dintr-o zonă rurală a Angliei. Ea acceptă să devină îngrijitoarea și însoțitoarea lui Will Traynor (Claflin), un tânăr bancher foarte bogat, care a ajuns într-un scaun cu rotile în urma unui accident pe care l-a avut cu doi ani în urmă și a cărui viață i s-a schimbat radical, într-o clipă.



PRIMUL GÂND PENTRU UN CADOU PREȚIOS

Seducătoare, creative, high-class. Acestea sunt bijuteriile Facco Gioielli, bijuterii din aur 750 ce inspiră eleganță, rafinament și distincție. Bijuteriile Facco Gioielli sărbătorească momente unice din viața ta, pe care ți le vei aminti întotdeauna cu drag, purtând bijuterii personalizate. Colecția este disponibilă în magazinele Splend'or, Be in time, B&B Collection și online pe bb-shop.ro

AMAZING PARADISE BY ORIFLAME

Trăiește experiența pe care ți-o oferă această adevărată bijuterie a parfumeriei de lux, definită de o descoperire unică: aroma prețioasei flori „Picătura Paradisului”. Creată exclusiv pentru Oriflame, aroma acestei flori exotice este combinată cu note citrice și lemnoase, uimind cu personalitatea sa efervescentă. Întălnită în adâncurile pădurilor ecuatoriale, „Picătura Paradisului” este de o raritate incredibilă deoarece înfloarește doar o dată la 3 ani. Creată exclusiv pentru Oriflame, această aromă fermecătoare captează esența paradisului și conferă apei de parfum Amazing Paradise caracterul unic, efervescent. Parfumul este creat de Evelyne Boulanger, care se consideră un parfumiер impresionist, ce combină note originale pentru a crea arome capodopere.

Preț: 134,90 lei, 50 ml.



FI CHIC PE NISIP!

Ținutele pentru plajă așteaptă în dressing să le vină rândul, iar tu ești nerăbdătoare să ți etalezi noile costume de baie. Culoari tari, pasteluri, imprimeuri florale, animal print, mătăsuri și voaluri, orice material alegem își găsește accesoriul potrivit la Deichmann. Fie că pentru plajă vom opta pentru pantaloni scurți, rochii scurte, rochii vaporoză, lungi sau doar pentru un pareo, o pereche de sandale joase, deloc banale, reprezintă o alegere potrivită. Dacă vrei să strălucești în razele soarelui din cap până-n picioare, atunci o alegere inspirată ar fi o pereche de sandale Deichmann cu pietre ornamentale. Sandalele din barete cu pietre mai mici sau mai mari, dispuse în linii subțiri sau în triunghiuri generoase, vor pune în lumină picioarele bronzate și o pedichiură impecabilă.



BEAUTY

GHIDUL TĂU
DE FRUMUSETE,
ÎN FIECARE ZI

TOPITĂ DUPĂ TINE

ÎN IULIE, ASIGURĂ-TE CĂ SOARELE
FIERBINTE TOPEȘTE DOAR ÎNGHEȚATA,
NU ȘI MACHIAJUL TĂU!

Folosește
o bază
matifiantă pentru
machiaj, care va
asigura aderența și
rezistența produselor
aplicate ulterior.

1. Lac de unghii 60 seconds
Rimmel London Rita Ora (Daisy
Days), 8,75 lei; 2. Balsam de
buzes Eos, 29 lei, exclusiv în
magazinele Douglas; 3. Balsam
de buze Tony Moly Cherry,
35 lei, exclusiv în magazinele
Sephora; 4. Fard de pleoape
mono Sephora Colorful (Yellow
Mustard), 48 lei; 5. Creion de
pleoape Make Up For Ever
Aqua XL (Bleu Pastel Mat),
89 lei (Sephora); 6. Creion Miss
Sporty Clubbing Colour Tribal
Pop Collection, 6,80 lei; 7. Ruș
Maybelline Color Sensational,
32 lei; 8. Lac de unghii L'Oréal
Paris Vernis à l'huile (Cafe de
Nuit), 49 lei; 9. Lac de unghii
Douglas nails (Mon Beau Ma-
nege), 29 lei

FOTO: VICTOR OANCEA
Text: Ana-Maria Puiușanu





ALEXA CHUNG

Distribuită alături de 60 de nume sonore din showbiz din numele mai așteptate filme ale lunii, Alexa Chung ne uimește și cu ritualul ei de frumusețe...



MANIHIURA

Alexa este ambasadoarea brandului Nails Inc. „Într-o vreme eram obsedată de manichiurile artistice, dar m-am plictisit. Acum îmi plac nuanțele de lila, roz somon și nude (The Perfect Nudes, 27,50 lei).”



MACHIAJUL

„La finalul machiajului, aplic Chanel Sublimage La Crème (1.368 lei), pe obraji pentru un strop de strălucire.”



CORP

„Ador să fac baie! Când eram mai tânără, am răsit cu un tip mult mai în vârstă, iar el avea tot felul de produse din astea de beauty și de baie, și aceea a fost prima dată când am fost expusă acestor chestii minunate...”

Kiehl's Creme de Corps, 116 lei.

PIELEA

„Am pielea mai uscată decât deșertul Sahara – e ca și cum șmirghelul și cactusul tocmai au făcut sex și s-a născut pielea mea... Mi s-a prescris ulei de pește, ar trebui să fac asta din nou!”



PARFUMUL

„Încerc Lys 41 Perfume Oil by Le Labo – e un dom dragut de a purta un parfum. Pui doar o picătură și masezi ușor. Eu îl amestec cu cremele de corp. Îmi plac și parfumurile masculine – port Santal 33 de la Le Labo.” (Esențele Le Labo sunt disponibile pe net-a-porter.com)



PE PLEOAPE

„Sunt o purtătoare înrăită de eyeliner – aș putea să spun că port tuș cam 90% din timp. Cineva m-a întrebat recent dacă mi-am tatuat pleoapele, pentru că nu m-a văzut niciodată fără contur negru, ceea ce chiar mi s-ar părea genial... deși am devenit destul de pricepută în a-l aplica. Am făcut asta alături ani și pot să-l aplic foarte rapid!”

– Sephora Fingertip Eyeliner Black, 38 lei



BUZELE

„Când port machiaj, aleg între a-mi evidenția ochii sau gura, pentru că nu vreau să arăt ca un copil la un concurs de frumusețe. Am o figură dură – dacă folosesc prea mult make-up, mi se pare că arăt ca un bărbat deghizat! Când îmi machiez ochii, pe buze folosesc un ruj deschis – sunt ușor obsedată de toate nuanțele de piersică, somon, de la YSL.”

YSL Rouge Volupté, Rose Infinite, 147 lei.



IMPRESII DE CĂLĂTORIE

Veneția... „arată minunat – miroase a ouă.”

PĂR DE ZEITĂ CU MYTHIC OIL

Secretul frumuseții nu mai e un mit... colecția Mythic Oil de la L'Oréal Professionnel adoptă un look nou și se îmbogățește în acest sezon cu noi amestecuri personalizate de uleiuri prețioase și cinci noi produse de îngrijire a părului pe bază de uleiuri active naturale.

Mereu te-ai întrebat ce folosește hair-stilistul tău pentru a-ți face părul mătăsoș, suplu și strălucitor... Misterul s-a risipit: doar câteva picături de ulei prețios Mythic Oil și părul capătă o strălucire legendară, radiind de sănătate. Noua formulă cu până la 10% mai multă concentrație de uleiuri active reînvie două ritualuri specifice frumuseții antice, adaptate în funcție de tipul părului: uleiuri esențiale pentru păr normal și fin, inspirate de tradițiile egiptene, și uleiuri prețioase pentru păr gros, inspirate de tradițiile indiene.

1. MASCĂ PENTRU PĂR GROS, 92 lei
Concentrată în ulei de argan și extract de smirnă, masca disciplinează părul dezordonat, hrănindu-l imediat. Textura părului este vizibil îmbunătățită, devenind flexibilă și strălucitoare.

2. ȘAMPON PENTRU PĂR GROS, 67 lei
Imbogățit cu ulei de argan și extract de smirnă, curăță delicat, hrănește și netezește părul gros, lăsându-l mătăsoș, flexibil și strălucitor.



3. ȘAMPON PENTRU PĂR NORMAL ȘI FIN, 67 lei
Inspirat de uleiurile tradiționale folosite de reginele egiptene, șamponul îmbogățit cu ulei esențial de ghimbir și extract din flori de osmanthus curăță și revitalizează părul normal și fin.

4. SPRAY LEAVE-IN PENTRU DESCURCAREA PĂRULUI NORMAL ȘI FIN, 75 lei
Este îmbogățit cu ulei esențial de ghimbir și extract din flori de osmanthus; descurcă părul, facilitând pieptănarea chiar și când este umed.

5. CREMĂ UNIVERSALĂ, 75 lei
Bogată în ulei de argan și îmbogățită cu ulei din sămburi de migdale, crema are o textură lejeră ce alunecă lesne pe păr, oferind o senzație de păr hrănit în profunzime și netezind fibra capilară.

6. SHIMMERING OIL, 110 lei
Formula conține ulei esențial de magnolie și creează un efect de strălucire atât pe corp, cât și pe lungimea firului de păr.

7. LEGENDARUL MYTHIC OIL, 110 lei
Un amestec de uleiuri prețioase, de avocado și sămburi de struguri, oferă părului strălucire, facilitează coafatul, oferă părului suplețe și protecție anti-electrizare de lungă durată, prevenind despicarea vârfurilor.



MOMENTELE MITICE, inspirate de cele mai luxoase hammam-uri din lume, îți vor răsfăța simțurile și oferi o infuzie de vitalitate pentru păr. Relaxează-te în saloanele de coafură cu nolle servicii Mythic Oil de la L'Oréal Professionnel.

PREGĂTEȘTI-ȚI TENUL

Poți să aplici orice produs de machiaj - nu va arăta perfect dacă tenul nu este bine curățat; folosește o perie electrică sau o lavetă de curățare facială pentru a-ți masa delicat tenul, în timp ce-l scapi de celulele moarte. **GlamGlow PowerCleanse Daily Dual Cleanser**, 137 lei

ASIGURĂ-ȚI MACHIAJUL ÎN AVANS

Investește într-o bază de machiaj de calitate - aceasta va preveni strălucirea necontrolată a fetei și va netezi imperfecțiunile, nemaifiind nevoie să faci acest lucru după aplicarea fondului de ten.

Diorskin Forever & Ever Wear Makeup Base, 188 lei

UNIFORMIZEAZĂ FONDUL

Aplică o cremă hidratantă, apoi așteaptă zece minute înainte să asperi fondul de ten. Adoptă și tu noua tehnică revoluționară, de inspirație coreeană - cushion - pentru o aplicare fără cusur a fondului de ten. **Sephora Wonderful Cushion Foundation**, 96 lei

CORECTEAZĂ ZONELE PROBLEMĂ

Ascunde cearcănele și imperfecțiunile de pe restul feței folosind un corector high-definition, pentru a nu mai fi nevoită să le acoperi cu prea multă pudră ulterior (ceea ce e contrar conceptului de „nude“). **Make Up For Ever Ultra HD Concealer**, 112 lei

LOOK PROASPĂT CU MACHIAJ DISCRET

Ți-e teamă să adopți un look natural? Urmează acești pași - rutina ta matinală va deveni mai scurtă și mai productivă.

COLOREAZĂ-ȚI POMEȚII

Alege un pigment cald pentru a-ți îmbujora discret obraji, ca și cum ai fi făcut puțin efort fizic sub soare. **ArtDeco Talbot Runhof Spring '16 Collection Blush Couture**, 69 lei

CONTUREAZĂ VOLUMELE

Aplică pe față un autobronzant progresiv, iar după machiaj, folosește o pudră bronzantă pentru a accentua zona „T“, cea pe care soarele o atinge discret când faci o plimbare pe falează. **La Mer Soleil de La Mer Bronzer Powder**, 337 lei

ALUNGESTE-ȚI GENELE

Genele definite completează de minune un look nude, datorită contrastului creat între pielea cu aspect natural și firele închise și conturate. Pentru un look identic natural (dacă nu ai părul negru-corb), poți folosi mascara în nuanță maro. **Douglas Makeup Kiss&Curl mascara**, 57 lei

DEFINEȘTI SPRÂNCENELE

Conturarea sprâncenelor îți transformă instant chipul. Dacă le definești imediat după aplicarea fondului de ten, vei constata că nu mai ai nevoie de prea mult machiaj. **Bobbi Brown Long Wear Brow Gel**, 117 lei

5 REGULI PENTRU UN TEN PERFECT

Dacă ești în căutarea unei creme de față care să-ți transforme tenul peste noapte, abandonează misiunea – pielea ta are nevoie de mai mult de-atât pentru a atinge perfecțiunea.

#1 Nicio zi fără hidratare și protecție solară.

Este foarte important ca pielea ta să nu afle ce-i deshidratarea; aceasta din urmă favorizează apariția ridurilor și dă feței acel aspect tern. Hidratarea combată aceste probleme și menține elasticitatea pielii, iar ingredientele potrivite vor amâna o vreme semnele maturizării tenului. Încearcă Jeanne Piauvert Skin Breakfast Essential Daily Face Care (257 lei, Douglas), ce hrănește fața pe toată durata zilei prin metoda crono-nutriției. Pentru tenul foarte uscat, încearcă un ulei facial precum Kiehl's Daily Reviving Concentrate (185 lei). Cât despre protecția solară, se numește astfel pentru că trebuie folosită când e... soare. Adică 365 de zile pe an.

#2 Curățarea tenului trebuie să fie personalizată.

Nu doar produsul trebuie să fie potrivit pentru tipul pielii tale, ci și frecvența, metoda și intensitatea cu care execuți manevra de îndepărtare de pe piele a celulelor moarte. O exfoliere superficială ar putea da naștere imperfecțiunilor, în timp ce curățarea excesivă poate irita și agresa tenul. Trebuie doar să fii extrem de atentă la nevoile pielii tale.

#3 Tenul are nevoie de grăsimi bune.

Alimentele grase, procesate, fast food... nu doar îngrașă, ci și urăsc tenul. Însă grăsimile bune, sursele bogate în acizi grași Omega3, sunt cele care hrănesc pielea din interior (și exterior, dacă le folosești ca ingrediente în măști). Consumă avocado, fructe oleaginoase, ulei de cocos/măslină, somon etc.

#4 Secretul tinereții îl reprezintă antioxidanții.

Un ceai verde pe zi ține doctorul (plastician) departe! Proprietățile antioxidante ale acestuia îl recomandă în regimul anti-age, alături de fructele bogate în vitamina C, precum citricele ori afinele.

#5 Suplimentele alimentare sunt necesare.

Oricât te-ai strădui să mănânci sănătos, nu e chiar așa simplu să asimilezi nutrienții pe care îi vânezi. În plus, unele alimente cunoscute drept sănătoase suferă modificări (de exemplu, fructele/legumele în extrasezon) nocive pentru organism și, prin urmare, pentru ten. Ia în calcul administrarea de suplimente alimentare – antioxidanți, vitamine, minerale, dar ai grijă să fie din surse verificate, autorizate.





Cât știi despre pielea ta

Tot nu te-ai convins care-ți treaba cu SPF-ul? Sau cum se folosește corect? Păi, nu ești singura. În ciuda zecilor de ani de conviețuire cu soarele și cremele anti-UV, informațiile par să intre pe-o ureche și să iasă pe cealaltă. De mai mult de jumătate de secol, idealul de frumusețe pare să fie tot un trup bronzat, deși tot mai multe femei au pielea palidă/roz. „Tot mai multe femei consideră bronzul un semn de sănătate”, spune Anne Chapas, medic și director medical în cadrul Unionn Square Laser Dermatology din New York. Ce e și mai rău, miturile despre bronzare continuă să țină paginile publicațiilor pentru femei. „Unele paciente consideră în continuare că obținerea unui bronz de bază face bine pielii”, arată Whitney Bowe, dermatolog în New York. „Altele justifică expunerea la razele UV în numele vitaminei D, lucru nenecesar de altfel.” Deci continuăm să ne mințim, în vreme ce incidența cazurilor de cancer de piele este în creștere. E timpul să-ți desfunzi urechile, chiar trebuie să auzi ce-ți spunem acum...

» Dacă folosești
primer cu SPF 15
și cremă cu SPF
30, înseamnă că
port un indice to-
tal de 45 SPF?

Din nefericire, matematica nu-ți face nicio favoare în cazul de față. Cel mult, ai parte de indicele cel mai mare dintre cele aplicate, oricâte ai folosi; în cel mai rău caz, vei dilua produsele și te vei bucura maxim de media celor două, explică dermatologul Rachel Nazarian, profesor asistent clinic în cadrul Școlii de Medicină Mount Sinai din New York. E cam ca în cazul laptelui, să zicem: dacă ai un pahar cu lapte 2% grăsime și mai torni peste încă unul la fel, nu se cheamă că obții 4%.



(A)

Chanel UV Essential
UV Pollution
SPF 50, 254 lei

Este bine să folosim SPF spray?

Spray-urile sunt mai convenabile, în special pentru zonele cu acces dificil. Problema e cu inhalarea. Unele ingrediente pot fi iritante pentru plămâni și pot favoriza sufocarea sau crize de astm. Adulții le pot folosi (copiii sunt oricum greu de prins, dar nici nu există garanția că pot să-ți țină respirația în timpul aplicării), dar nu se recomandă pulverizarea la nivelul feței. Ai grijă ca pielea să fie perfect curată și uscată înainte să aplici formula cu factor de protecție și așterne-o în două straturi complete.

Ce fac dacă loțiunea solară îmi provoacă acnee?

„Acneea este de multe ori cauzată de ingredientele inactivate precum conservanții sau uleiurile din formule”, arată dr. Chapas. Pentru a opri cosurile să-ți strice vara, caută pe etichetă termeni precum „oil-free”

sau „non-comedogenic”. Poți opta și pentru produse cu octisalate (sau octyl salicylate), o formă de acid salicilic, ingredientul cu super-reputație în combaterea acneei, ce filtrează și radiațiile UVB.

Umbrela de plajă mă protejează vreun pie?

Depinde. Ești cu totul sub ea? Glumeam. O umbrelă este, într-adevăr, o sursă de umbră la îndemână, spune Elisabeth Hale, dermatolog și profesor asociat în cadrul New York University Langone Medical Center. Înș este importantă calitatea umbrelei. Alege una opacă, cu factor UPF, suficient de mare cât să-ți umbrească întregul corp. „Chiar dacă stai toată ziua la umbră, reaplică loțiunea cu SPF din două în două ore, radiațiile UV pot ajunge la tine și indirect, reflectate în nisip, beton sau apă.” Chiar dacă lumina indirectă este mai puțin intensă, radiațiile sunt tot radiații.

De ce mi se arde nasul primul?

În primul rând, pentru că e mai proeminent. Protuberanțele pătesc asta pentru că sunt mai aproape de soare decât restul pielii. În plus, nasul este o zonă mai grasă, iar crema de soare se evaporă mai ușor de pe piele. Alte zone care necesită atenție: mâinile, picioarele, urechile, buzele și scalpul.



4%

Procentul aproximativ cu care cresc radiațiile, pentru fiecare 300 de metri altitudine. Cu cât ești mai sus, cu atât se arde pielea mai repede. Atunci când ești la munte, fii extrem de riguroasă cu protecția solară, optând pentru cel puțin 50 și reaplicând-o chiar mai des decât se recomandă. (A)

DECODEAZĂ ETICHETA SPF Factor de protecție solară. O unitate de măsură prin care se arată câtă energie solară este necesară pentru a produce o arsură solară. Se referă doar la protecția de raze UVB. / UVB Radiații de undă scurtă. Dacă te alegi cu arsuri solare, aceste raze sunt vinovate. Cea mai semnificativă cantitate de UVB este emisă între orele 10 și 16, în intervalul aprilie – octombrie. / UVA Radiații de undă scurtă. Acestea sunt vinovate de foto-îmbătrânire și favorizează cancerul de piele. / SPECTRU LARG Crema de protecție solară menite să protejeze anti-UVA & UVB. / UPF Protecție anti-ultraviolete. Unită-



lor și cancerului de piele. Deși pielea mai închisă are mai multă melanină – un pigment natural ce protejează împotriva radiațiilor UV – e ca și cum ai purta SPF maxim 15. Dacă ești tentată să sari peste acest pas, ia în calcul faptul că persoanele cu piele închisă sunt de obicei diagnosticate cu cancer de piele în faze avansate. Iar acea întârziere contează. Rata de supraviețuire de până la cinci ani este de 70% sută pentru persoanele de culoare, în comparație cu 93% pentru caucazieni. Chiar dacă ești departe de a avea pielea deschisă, aplică zilnic un produs cu SPF minimum 30.

► Mă protejează machiajul de soare?

Machiajul cu SPF o poate face, dar numai dacă aplici din belșug. Este recomandat să se folosească între un sfert și o jumătate de linguriță de loțiune pentru față, însă cei mai mulți oameni nu folosesc suficient. Înlocuiește o cremă nuanțatoare sau BB cremă cu factor de protecție minimum 30. Ambele oferă acoperire medie, deci poți aplica machiaj protector fără să exagerezi cu cantitatea.

► Am auzit că ar trebui să folosesc loțiune de soare pe cap/șeap. Cum aș putea să fac asta?

► Pielea mea este închisă și nu folosesc zilnic SPF. Cât de rău este?

Destul de rău, drept să-ți spunem. Fără cremă de protecție solară, ești expusă riduri-

SĂ TE LUMINEZ...

E ÎNNORAT, AM NEVOIE DE MAI PUTINĂ PROTECȚIE SOLARĂ? Nu.

DAR IARNA E OK, NU? Folosește cremă cu SPF, zăpada poate crește riscul de arsuri solare.

MAI ESTE BUNĂ CREMA CU SPF EXPIRATĂ? Probabil că e în regulă cam trei ani de la deschiderea recipientului (dar nu are cum să te țină atât, dacă o folosești regulat).

AR TREBUI SĂ APLIC SPF ÎNAINTE SAU DUPĂ MACHIAJ? Înainte.

CÂT DE DES TREBUIE SĂ REAPLIC? Când stai la birou, aplică la prânz dacă stai lângă geam. Afară, la fiecare două ore sau după ce înți ori transpiri.

POT SĂ MĂ ARD PE VÂRFURILE DEGETELOR DE LA PICIOARE? Da. Orice particică de piele are nevoie de SPF.

Cărarea părului este mai vulnerabilă, spune Joshua Zeichner, dermatolog și profesor asistent în cadrul Icahn School of Medicine. Spray-urile light sau formulele gel sunt potrivite pentru această zonă, neexistând pericolul îngreșării părului. Sau poartă o pălărie de soare fără găurele și cu boruri destul de largi de jur-împrejurul capului, pentru a-ți proteja zonele cu piele delicată (după urechi, de exemplu).

► Poate crema de noapte să-mi creeze arsuri?

Nu, însă există anumite ingrediente ce pot spori sensibilitatea pielii expuse la soare, arată dr. Nazarian. Produsele ce conțin Retinoizi (precum retinol sau Retin-A) netezesc stratul extern al pielii, ceea ce poate expune suplimentar la arsurile solare. Medicamentele pentru acnee, incluzând tetraciclină sau izotretinoină, anumite medicamente pentru tensiune și chiar contraceptivele pot afecta celulele pielii. Citește mereu prescripțiile produselor pe care le înghite/aplici.

► Cum pot reaplica formula cu SPF fără să-mi distrug machiajul?

Un strat generos de pudră cu factor de protecție ar trebui să fie suficient. Sau folosește o loțiune minerală, pe care să o aplici pe față

prin tapotare (poți face asta cu ajutorul unui burețel curat), fără să strici machiajul. Ține în geantă, pentru retuş, un fond de ten compact cu indice mare de protecție, pentru a-ți reuniformiza tenul, și în felul asta prinzi doi iepuri. (B)

► Am pistriui: ar trebui să mă îngrijoreze asta?

Da. Pistriui merg mână în mână cu pielea albă și ochii deschiși la culoare. Această combinație înseamnă că pielea duce lipsă de melanină, fiind mult mai predispusă arsurilor solare. Chiar aceste pete sunt semne ale unor daune anterioare. Roscetele prezintă un risc crescut, partial fiindcă au mai multă pheomelanină decât eumelanină în piele – aceasta din urmă oferă protecție, în vreme ce prima nu, spune Vivian Bucay, dermatolog din San Antonio.



M.A.C Studio Waterweight SPF 30 Foundation, 152 lei

te de măsură pentru a stabili nivelul de radiații UV pe care un material textil îl poate bloca. / FACTOR DE PROTECȚIE CHIMIC O formulă ale cărei ingrediente penetrează pielea și acționează ca niște filtre împotriva radiațiilor UV. Unele femei le preferă celor fizice din cauza efectului de albire redus. / FACTOR DE PROTECȚIE FIZIC. Formula ale cărei ingrediente rămân pe piele, formând un strat ce deflectă radiațiile UV. Caută pe etichetă ingrediente minerale precum dioxid de titanium și zincoxid. Ai pielea sensibilă? Acestea sunt mai puțin iritante, deoarece nu sunt absorbite în piele.

► Dar dacă am alunițe?

De fapt, oamenii care ajung să fie diagnosticați cu melanom au mai puține alunițe, arată un studiu publicat în *Jama Dermatology*. Se prea poate ca acest lucru să fie o consecință a faptului că oamenii cu alunițe se duc mai des la dermatolog și află din timp dacă sunt probleme, spune dr. Nazarian, dar se și protejează mai mult. Probabilitatea ca o aluniță să devină melanom depinde de o grămadă de factori, inclusiv genetici, dar și de



Murad Invisiblr Perfecting Shield SPF 30 PA+++, 399 lei

tipul și nivelul de expunere la radiații. „Fie că ai 5 alunițe sau 50, aplică loțiune cu SPF regulat”, spune dr. Nazarian.

► Cât durează pentru ca o arsură să se transforme în cancer?

La fel cum doctorii nu pot spune câte țigări pot genera cancerul de plămâni, nu se poate spune câte arsuri pot duce la cancer de piele, spune dr. Nazarian. „Știm că riscul crește prin expunerea repetată. Un studiu a scos la

CÂT DE DES AM NEVOIE DE UN CONSULT DERMATOLOGIC?
Cam o dată pe an sau mai des.

CARE SUNT ZONELE CELE MAI EXPUSE CANCERULUI DE PIELE?
Cea mai periculoasă formă, melanoma, apare cel mai des pe picioare, cel mai probabil fiindcă ignorăm SPF-ul când purtăm short/fustă mini.

AU, M-AM ARS, CE TREBUIE SĂ FAC?
O compresă rece sau o baie și o cremă cu hidrocortizon + o capsulă de ibuprofen.

SUNT OCHELARI DE SOARE NECESARI?
Da, aceștia pot ajuta în prevenția cancerului de ochi sau pleoape (mai ales că trebuie să evităm ochii când aplicăm SPF).

CARE SUNT SANSELE REALE SĂ FAC CANCER DE PIELE?
Una din cinci, din păcate.

ideală că cinci sau mai multe arsuri grave la tinerețe ajung să crească riscul de cancer.” Nu poți recupera daunele provocate de soare în trecut, deci concentrează-te pe detectarea timpurie. Dacă ai crescut bronzându-te, cere medicului tău controale mai dese. Și examinează-ți lunar pielea acasă (cere ajutor pentru locurile unde nu poți vedea). E simplu să evaluezi situația după formula ABCDE: pete Asimetrice, cu Borduri neregulate, cu o Culoare neuniformă, mai largi decât o gumă de șters în Diametru sau care Evoluază în vreun fel față de cum le știai.

► Ajută în vreun fel să obții un bronz de bază?

Ideea că îți pregătești pielea înainte de a pleca în concediu bronzându-te un pic e total incorectă, spune dr. Chapas. Dacă pielea își schimbă culoarea (maro, roșu sau arămiu), înseamnă că îi dăunează. „De fiecare dată când te expui la radiații, există un risc de mutații ce pot duce la cancer”, spune dr. Nazarian.

► Este OK să te bronzezi o dată sau de două ori pe an?

Alertă! Orice grad de bronzare crește riscul de cancer (ridurile poate nu-s așa grave, dar și ele se acutizează; iar asta, paradoxal, motivează mai mult). Daunele provocate de soare sunt cumulative, spune Nazarian: „Chiar dacă te bronzezi de două ori într-un an, e destul de mare cantitatea de radiații pentru o viață de om.” Dacă vrei un bronz auriu pentru un eveniment anume, poți obține un efect si-



Este factorul aproximativ de protecție a pielii dacă porți un tricou alb. Dacă este ud, se reduce la 3. Hainele mai închise de culoare oferă mai multă protecție, dar cea mai bună soluție pentru zilele însorite o reprezintă textilele pe care este înscris SPF 50+.

milar cu un produs de bronzare artificială.

► Ce e mai rău - solarul sau plaja?

Ambele nu sunt bune, deoarece reprezintă forme de expunere la radiații, dar cele de salon sunt mult mai dăunătoare. Nivelul de UVB este similar, dar gradul de radiații UVA poate fi de aproape 15 ori mai mari la patunile de solar decât cel natural... Există dovezi că expunerea la radiații întinse poate provoca melano-ma*, spune dr. Nazari-

an. Iar persoanele care se duc la solar până în 35 de ani își sporesc riscul cu până la 75 %.

► Dacă am făcut un tip de cancer de piele, mai pot face și altul?

Da. Studiile arată că femeile cu carcinom bazal celular sau scu-mos nu prezintă doar un risc crescut de a dezvolta melanoma, ci și cancer de plămâni sau de sân. Dacă ai avut cancer de piele, stai de vorbă cu medicul tău despre forme suplimentare de protecție și monitorizare.

2.5

Distanța de la care ar trebui să aplici pe piele o loțiune spray cu SPF, astfel încât să fii sigură că formula rămâne pe piele. (C)



CARE ESTE CEL MAI BUN SPF PENTRU MINE?

Ești unică, iar produsul tău de protecție solară trebuie să țină cont de asta. Fă-ți testul pentru a-ți alege soluția perfectă.

TONUL PIELII

Nu arăți ca și cum te-ai vâruit. Dacă ai tenul deschis, folosește SPF 50+.

ÎNCEPE AICI

NUANTA PIELII MELE ÎNCHISĂ / DESCHISĂ

TIPUL PIELII

Gras? Alege formule oil-free sau ncomedogene. Uscat? Caută pe etichetă specificația „hidratant” sau „ceramide” pe lista ingredientelor.

NIVELUL DE ACTIVITATE

Cremele solare dedicate sportivilor sau rezistente la apă te protejează de soare în caz că transpiri sau înoți. Dacă ești activă, caută acest gen de produse.



1. Apivita SunCare Antispot SPF 50 Face Cream, 104 lei;
2. La Roche Posay Anthelios Ultra-light SFP 50 Invisible Face Mist, 52,50 lei;
3. Nivea Protect&Bronze Sun Spray SPF 30, 41,48 lei;
4. A-Derma Protect AD SPF 50 Cream Very High Protection, 62 lei;
5. The Body Shop Vitamin E SPF 30 Moisture Protect Emulsion, 69 lei;
6. Lancaster Dry Oil SPF 50 High Protection, 135 lei;
7. Garnier Ambre Solaire UV Sport SPF 30 Multi-resistance Mist, 42,41 lei;
8. Gerovital Sun SPF 30 Suncscreen Lotion, 21,74 lei

Star MAKE-UP

Ce e mai tare decât o vacanță exotică? Un maraton al formațiilor tale favorite în concertele live! Iar ca să te bucuri din plin de muzică și atmosferă vara aceasta, trebuie să iei la tine un kit de frumusețe plin cu tot ce-ți trebuie ca să arăți ca un adevărat rockstar!

TRUSA DE FESTIVAL

1. **PROTECTIE SOLARĂ:** Douglas Sun Tinted SPF 30 Lotion, 45 lei;
2. **PLEGAPE ELECTRO:** L'Oréal Paris Colour Riche Mono Eyeshadow, Pop Mauve Star, 49 lei; 3. **TEN NETED:** The Body Shop Wonder-balm Lotion TeaTree, 93 lei;
4. **GENE HIPPIE:** L'Oréal Paris Mega Volume Hippie Mascara, 52 lei;
5. **POMETI INFACIARIZANT:** Urban Decay Afterglow 8-hour Blush, 140 lei (Sephora exclusiv);
6. **FLOWER POWER NAILS:** Rimmel London Nail Ora 30 Second Nail Lacquer, 8,70 lei; Chanel Le Vernis Nail Colour, 115 lei;
7. **PLETE MĂIAȘOASE:** Tangle Teezer, 78 lei (Sephora); 8. **BRONZ APROXIMATIV NATURAL:** Benefit Dew The Hoola, 143 lei (Sephora); 9. **MAKEUP FRESH:** Chanel Stylo Eyeshadow Fresh Color, Vert Grise, 187 lei;
10. **BUZE MĂIAȘOASE:** Bourjois Rouge Edition Soufflé de Velvet, 53,50 lei; 11. **REMINERANT PENTRU PROTECTIE:** A-Derma UV tester.

ACCESSORI:

Evantai, Coachella,
20 lei; colier, 29,99 lei,
și cercei, 19,99 lei, toate
H&M; ochelari de soare,
Pomellato, magazin
Optiblu, *preț la
cerere.*

#MUSICTRIP

1. SPF. Spray-ul de corp cu SPF ridicat se aplică rapid și te ține câteva ore bune: Bioderma Photoderm Max 50+, 86 lei.

2. ANTI-PIE. Imperfecțiunile dispar cu Venuus anti-spot Pen, 29 lei (exclusiv la Douglas).

3. SERUM DE PĂR. Te poți spăla cu un șampon oarecare, dar dublu-elixirul L'Oréal Paris Elseve, 26 lei, va avea grijă de părul tău greu încercat.

4. MULTLE CULORI. Asortează-ți ținutele cu fardurile de pleoape The Body Shop Shimmer Cubes, 49 lei.

5. GADGET MINUNE. Curățarea și masajul pielii în orice condiții... doar să ai un Foreo Mini Luna Play, 189 lei.

6. BAZĂ MATIFIANTĂ. Benefit the POREfessional Matte Rescue, 143 lei, matifică și reglează funcțiile tenului.

7. DEMACHIANT. Soluțiile travel-size te scot din impas; Douglas Xsmall Cleansing Water, 29 lei.

8. SKINCARE RAPID. Hrănește-ți pielea cu un serum precum Venus Aqua 24 Face Serum, 57 lei.

9. TEN PERFECT. Folosește un BB-cream pentru a-ți uniformiza tenul; Dior Hydra Life Water BB.

10. HIDRATARE INTENSĂ. Încearcă o cremă „smart” precum

Eisenberg Hydra Confort Texture Riche, 457 lei (Douglas).

11. MÂINILE ÎN AER. Pentru o atingere fină ca mătasea, folosește o cremă de mâini precum Dirty Works Hand Cream, 29 lei.

12. PARFUM. Ia cu tine un parfum în format delicat, precum Chanel Chance Eau Vive, 30 ml.

13. PILĂ DE UNGHII. Nu ai timp de retușuri, dar o pilă adaptată formei unghiei te va salva: The Curve Nail File Crocodile, 72 lei (Sephora).

14. OCHELARI DE SOARE. DKNY, magazin Optiblu, preț la cerere.

ÎNAPOI ȘI DE LA CAPĂȚ

Revoluționează-ți rutina de frumusețe ignorând (da, da!) câteva reguli pe care le respectai dintotdeauna. Vei obține rezultate ui-mi-toa-re!

Accesul direct la aproape orice nu mai este o noutate pentru nimeni, fie că vorbim despre transport personalizat (Uber), dieta de detox cu livrare la ușa ta (JUICEit), și așa mai departe. Uneori însă, e nevoie să mergi un pic pe contrasens pentru a ieși din „coloană” și a ajunge mai repede la destinație – iar asta poate fi valabil inclusiv în ritualul de frumusețe. Un exemplu foarte la îndemână, una dintre revelațiile bloggeritelor de beauty din în treaga lume: inversarea pașilor obișnuiți în ritualul de îngrijire a părului: balsamul aplicat înainte de șampon. Whaaaat? Așadar, îți hidratezi părul cu balsamul înainte să-l speli, spune Diane Minar, cercetător senior în cadrul diviziei pentru păr de la Unilever, creatoare a unui sistem de îngrijire inversat pentru brandul TRESemme. „Balsamul presălare depune pe păr ingrediente care înmoalează cuticula, iar apoi, agenții de curățare din șampon vor îndepărta moleculele hidratante aflate în exces, precum și murdăria și sebumul, lăsând părul mătăsoș și cu volum”. Tot ce trebuie să faci este să îți balsamezi părul umezit pentru câteva minute este recomandat pe etichetă, apoi să clătești bine cu apă caldă și să aplici șamponul ca de obicei. Trebuie să încerci ca să te convingi!

Syoss Ceramide Anti-Breakage Strengthening Conditioner, Strengthening Shampoo, 17,59 lei/fecare/500 ml

Machiaj înainte de toner?

Uitată de ceva vreme, loțiunea tonică devine noul produs bun la toate. Da, rămâne util în echilibrarea pielii după demachiere, dar dacă-ți improști fața machiată cu un spray de loțiune tonică, undeva la mijlocul zilei, când machiajul este deja afectat de provocările cotidiene, vei avea parte de un „refresh” vizibil, fără efort și fără rețușuri. Procură-ți un recipient mic cu pulverizator (găsești la Sephora în secțiunea „Travel”) și umple-l cu toner pentru a-l avea mereu la îndemână.

Guinot Lotion Hydra Confort cu extract de lotus, 100 lei (toplineshop.ro)

Crema hidratantă înainte de Retinoid?

Retinolul face minuni pentru piele, însă umblă zvonul că ar cauza roșeață și descumarea ei, arată Joshua Zeichner, dermatolog în New York. Studiile arată cum poți să minimizezi aceste neplăceri aplicând mai întâi o cremă hidratantă. „Așteaptă 30 de secunde înainte să aplici al doilea produs – primul va reduce efectele secundare fără a compromite eficacitatea ingredientului activ”, spune dr. Zeichner.

Repêchage Hydra Dew Nourishing Skin Gel-Cream, 180 lei

Mască de păr înainte de duș?

Tratarea părului pe uscat cu o mască poate fi mult mai eficientă, deoarece părul ud nu absoarbe atât de mult produs/ingrediente active, și în plus, ar dilua formula. Aplică masca pe părul pieptănăt, apoi folosește iar pieptenele pentru a întinde produsul uniform și așteaptă să se înfăptuiască minunea. După, poți continua cu ritualul obișnuit de spălare (în cazul în care aplici masca înainte, nu poți aplica inversarea propusă la începutul articolului, rămâi la formula clasică – șampon și balsam după).

Kérastase Elixir Ultime Oleo-complexe Mask, 160 lei

Blush înainte de fond de ten?

Makeup artiștii mizează pe acest truc pentru a da obrajilor un aspect radioso natural. Aplică blush pe obraz, apoi aplică cu un burețel fondul de ten, prin tapotare, ca să obții o îmbujorare găemănă celei pe care o capeți când te „prinde” soarele. Pentru rezultate optime, texturile blush-ului și fondului de ten ar trebui să se asemele (ori ambele pudră, ori amândouă cremă – cushion, în cazul de față!)

Sephora Wonderful Cushion Blush Creme, 55 lei

PERIA PLATĂ

Pentru periajul zilnic, ai nevoie de această perie care exercită și un masaj stimulator al scalpului, necesar creșterii sănatoase și regenerării capilare. Nu uita că periile de păr trebuie curățate o dată sau de două ori pe lună, deoarece acumulează sebum și reziduuri de produse de styling. Cufund-o peste noapte într-un bol cu apă și săpun, apoi clătește-o bine în zori.

Kardashian Beauty Metal Pin Paddle Brush, 55 lei (exclusiv la Douglas)

PERIA EVANTAI

Este accesoriul cu ajutorul căruia poți scurta timpii de uscare a părului, permițându-ți totodată să îți și aranjezi părul cât de cât, prin orientarea vârfurilor în bătaia aerului cald al foehnului. O mai poți folosi și pentru a-ți întinde uniform pe păr produse de hidratare, precum balsamul, masca ori uleiul, cu condiția ca acestea să fie confecționate din peri naturali.

Macadamia Natural Oil Tunnel Vent Brush, 77 lei (Douglas)

PERIA ROTUNDĂ

Dacă ai o astfel de perie și înveți s-o folosești, vei căpăta și tu dexteritatea cu care stilistul îți usucă părul din perie, la salon. Este utilă în cofururile cu volum, bucle sau îndreptare cu aspect natural. Nu uita să folosești difuzorul uscătorului de fiecare dată și să ții foehnul de sus în jos, astfel încât să culci firele rebele.

Douglas Boar Bristle Round Brush, 37 lei

ÎNCĂ TE DESCURCI CU O SINGURĂ PERIE?

Greșit! Dacă vrei ca părul tău să stea ca și cum l-ai fi uscat/aranjat la salon, ai nevoie de cele trei accesorii pe care și stilistii le folosesc.

Nu-ți peria niciodată părul ud, deoarece se poate rupe; aplică un produs de hidratare fără clătire și folosește un pieptene cu dinți rari.

BONUS

1. PERIE PENTRU DESCURCAT ȘI POTOLIT FIRE REBELE. Materialul din care peria este confecționată protejează cuticula, prevenind despicarea firelor de păr. În plus, forma ergonomică a periei permite manipularea perfectă a acesteia. Perie Tangle Teezer, 85 lei



2. PERIE MULTIFUNCȚIONALĂ. Deși forma ei este cu totul inedită, această perie face mai mult decât te-ai aștepta, având un rol important în îngrijirea părului, grație amestecului de peri de mistreț și nylon. Perie Olivia Garden Finger Brush, 57 lei



3. PERIE ELECTRICĂ. Dacă vrei să-ți îndrepti părul cu un aparat electric, peria aceasta poate fi o idee mai bună decât cea rotativă, care smulge destul de multe fire în decursul unui coafat. Aplică un produs care să favorizeze glisarea. NASV Straightening Brush, 199 lei (emag.ro)





OCHII CARE NU SE VĂD...

Păi cum să se vadă, când zona din jurul lor e atât de afectată din cauza cearcănelor, roșeții, pungilor, ridurilor? Să aplici câte un tratament pentru fiecare problemă în parte? N-ai de ce, când există unul pentru toate.

Creme de la Mer The Lifting Eye Serum, 804 lei

Un serum cu o textură luxuriantă, ca mătasea, ce netezește instant pielea din jurul ochilor. Vine cu un aplicator super-cool, cu ajutorul căruia să poți introduce în profunzimea țesutului, prin masaj, pepidele din alge marine, cu efect anti-ageing. Prețiosul accesoriu poate fi folosit și de sine stătător, în scopul stimulării microcirculației.



Givenchy Hydra Sparkling Eye Gel, 223 lei

Formula delicată de gel hidratează intens și iluminează pielea fină din jurul ochilor, decongestionând țesutul inflammat, reducând instant și întunecatele cearcăne, grație complexului format din cinci molecule active. Aplică produsul pe pielea curată, presărând ușor cu buricele degetelor inelare (acestea exercită presiunea ideală asupra zonei delicate de sub ochi).



Estée Lauder New Dimension Firm + Fill Eye System, 387 lei

Tratamentul în doi pași întinde pielea într-o clipă, oferindu-i o doză stimulatorie de collagen, pe termen lung. Poate că aplicarea a două produse nu e tocmai visul tipelor grăbite, însă efectul – mai ales pe „laba gâștii” – te va convinge că nimic nu e în zadar.



Alegerea editorului

Chanel/Hydra Beauty Micro Gel Yeux, 255 lei

Concentrat pe combaterea primelor semne de maturizare a pielii, specifice zonei ochilor, serumul umple liniile fine, hidratează continuu și stimulează funcționarea sistemului de autoapărare propriu pielii, datorită prețioaselor ingrediente exclusive – camellie albă PFA și ghimbir albastru (cu înalte proprietăți antioxidante).



Tony Moly Panda's Dream Cool Eye Stick, 51 lei

Deși arată ca o jucărie, serumul-stick are o formulă multi-task serioasă, care hidratează și calmează pielea din jurul ochilor, alungă semnele de oboseală și reduce semnificativ liniile fine, deoarece este infuzat din plin cu extract de bambus.



CRUDITĂȚI

Împrospătează fiecare apariție a ta cu un parfum fresh, care să-ți reprezinte stilul.

Balenciaga B, EDP
50 ml, 325 lei,
exclusiv în maga-
zinele Douglas



Carven
Le Parfum,
50 ml,
299 lei,
exclusiv în
magazinele
Douglas

Estée Lauder Bronze
Goddess, Eau Fraîche
Skinscent, 50 ml, 292 lei

BRONZE
GODDESS

ESTÉE LAUDER



Dior J'Adore
#TheLightOfGold
EDT 50 ml, 515 lei



Calvin Klein CK2, EDT 50 ml, 223 lei
(cu prosop de plajă CK, la Douglas)



Jose Eisenberg Tentation,
EDP 50 ml, 387 lei, exclusiv în
magazinele Douglas



SEXY QUEEN

TOATĂ LUNA ASTA!

Ai chef de shopping? Fii cu ochii pe noile apariții.



L'Oréal Paris
Make-up Designer
Color Riche Lip
Nude Palette,
86 lei



◀ "TRANSFERUL" ANULUI

L'Oréal Paris Make-up Designer anunță un nou make-up artist local. Andra Manea, bine cunoscută pentru colaborările sale cu mari artiști (Inna, Delia, Andra, Elena etc.) calcă pe urmele lui Alexandru Abagiu, în calitate de make-up artist oficial. Momentul special este marcat și de o serie de lansări de produse de machiaj în noi formule inedite: prima paletă de rujuri Color Riche, noua linie de lacuri de unghii cu ulei sau creioanele multifuncționale pentru sprâncene, dar și alte produse.



STELE PE PODIUM ▲

Fardurile Mono pentru pleoape, din gama Diorshow de la Dior, au fost complet reinventate odată cu lansarea de 30 noi nuanțe împărțite în patru tipuri de texturi senzaționale: de la aspectul mătășii și până la scipirea luxuriantă a paletelor couture, toate în ton cu materialele folosite în prezentările de modă ale casei Dior. În plus, au o formulă ce oferă rezistență excepțională și posibilitatea obținerii de... efecte speciale.

◀ RITUAL PENTRU BUCLE

Ai părul ondulat? În sfârșit am găsit ce căutam de mult: gama Discipline Curl Ideal, de la Kérastase, conține trei produse inovatoare ce oferă un ritual complet de îngrijire a părului: balsamul de curățare Curl Ideal cu Keratină și elastină ce spală și tratează părul, masca Curl Ideal ce reduce din volumul părului și calmează firele rebele, făcând părul creț flexibil și mătăsoș, dar și un produs de definire - Oleo Curl - ce respectă forma buclilor și le definește fără rigiditate.



◀ INOVAȚIE: MASCARA FLEXIBILĂ

Noua mascara Pro Beyond Twisted Lash de la M.A.C revoluționează machiajul genelor grație periei inovative cu care este dotată; aceasta poate fi arcuită și orientată după bunul plac, astfel încât produsul să fie aplicat cu ușurință pe fiecare geană, oricât de scurtă și indiferent de poziția sa.



FOTO: PR,
Text: Ana-Maria Pînzaru



Oana Toma (Coty), Raluca Ștefănescu (Cosrom),
Alina Puiu (Niran), Diana Petcu (Dior), Roxana Popovici (Egea)



Andreea Raicu

Noemi Meilman
(Adriana Chiper)

Laura Calin
(V for Vintage)



Ada Condesescu

Ovidiu Mureșanu

marie claire 8 ANI

Marie Claire a sărbătorit pe 8 iunie 8 ani de la lansarea în România. Peste 600 de invitați, vedete, oameni de afaceri și prieteni ne-au fost alături la evenimentul aniversar de la Recreation and Events Clubul Diplomatic. Echipa mulțumeste sponsorilor: L'Occitane, Coca-Cola, Sobranie, Campari, Meli Melo și Blend-a-med



Maria Dinulescu

Corina Bărlădeanu



Mihaela
Barbatoșu
(Burda),
Laura
Nicolau
(Meli Melo)

Sonia Ionescu și Mara Corman



Simona Măneanu



Unghiile tale sunt pregătite pentru întâlnirea cu sândălutele preferate?

Tu știi ce este micoza unghiilor?

Probabil vei fi surprinsă, dar micoza unghiilor este una dintre cele mai frecvente afecțiuni dermatologice.

Mulți consideră că este doar o simplă problemă estetică și ani de zile se "împacă" cu un aspect deloc prietenos al unghiilor. Unghiile afectate își modifică culoarea, devin albicioase, galben-brune, deformate, se îngroașă, se desprind de varful degetelor și devin dureroase. Durerea este resimțită în timpul mersului și la atingerea unghiei. Tesuturile din jur se pot inflama și infecta cu bacterii, zona devenind roșie și dureroasă.

Cum poți contacta micoza unghiei?

Micoza unghiei apare după contactul direct cu o ciupercă care, favorizată de căldură și de umezeala locală, se dezvoltă și produce modificări de culoare și aspect ale unghiei. Traumatismele locale, încălțăminte prea strâmtă sau cu tocuri prea înalte care presează unghiile sau transpirația excesivă a picioarelor pot influența apariția micozei. Purtarea frecventă de încălțăminte sport poate menține un mediu cald și umez la nivelul piciorului, favorizând apariția micozei unghiilor. De asemenea, aplicarea unghiilor false poate influența apariția micozei unghiilor.

De ce Kitonail?

Deoarece este un medicament eficient în micoza ușoară până la moderată a unghiilor, se aplică cu ușurință, o singură dată pe zi, penetrează imediat unghiile și îmbunătățește aspectul acestora. Este important să continui tratamentul zi de zi, micșorarea suprafeței infectate a unghiei este vizibilă după primele 6 săptămâni de tratament.



Înainte de tratament



După tratament, 9 luni

Durata recomandată a tratamentului este de până la 6 luni la unghiile de la mâini și de 9 până la 12 luni la unghiile de la picioare. Tratamentul trebuie continuat până la dispariția bolii, ceea ce înseamnă până când alte unghii sănătoase au crescut din nou, transparente sau aproape transparente.



KITONAIL®

Micoza dispare, unghiile rămân!

*Pentru că vine sezonul cald și știi exact ce modele de
sândăluțe se poartă vara aceasta, bucură-te de o nouă
achiziție și nu îți ascunde unghiile!*

Ai grijă de sănătatea unghiilor tale!



ANGELINI PHARMACEUTICALS ROMANIA

Strada Drumea Rădulescu nr. 52, București

ANGELINI Telefon +40 21 331 6767 / Fax +40 21 331 6786

Agent medicament conține ciclopirox și se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar reacții adverse sau reacții alergice, consultați medicul sau farmacistul. Vea de publicitate Nr. 1035 / Data: 16.05.2015

KITONAIL®

Mai bine te tratezi decât să te doară!



- ✓ Eficient în micoza unghiilor*
- ✓ Ușor de aplicat
- ✓ Penetreează imediat unghiile
- ✓ Îmbunătățește aspectul unghiilor



Continuăți tratamentul până când unghiile sănătoase cresc din nou.
* micoza ușoară până la moderată a unghiilor



O singură aplicare pe zi

Micoza se tratează, unghiile rămân!

În caz de sensibilizare, tratamentul trebuie întrerupt și înlocuit un tratament adecvat. Trebuie luate în considerare asocierea unui tratament sistemic dacă mai multe unghii (peste 5) sunt afectate și dacă există factori de risc: diabet zaharat și tulburări ale sistemului imunitar.


ANGELINI

ANGELINI PHARMACEUTICALS ROMANIA
Strada Drumea Rădulescu nr. 52, București
Telefon +40 21 331 6767 / Fax +40 21 331 6786

Acest medicament conține ciclopirox și se poate elibera fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj. Dacă apar manifestări neplăcute adresați-vă medicului sau farmacistului.

YOGA DAY, UN EVENIMENT YOGACITY.RO

Clase de yoga și meditație, inspirație pentru propria dezvoltare, plus gustări sănatoase, learning și networking. Pe 21 mai a avut loc YOGA DAY, primul eveniment offline organizat de platforma online de comunicare yogacity.ro. Aproape 100 de participanți și-au dat întâlnire într-un studio dedicat proiectelor creative de tot felul, pentru a se bucura de experiența unui eveniment ce avea să aducă sub aceeași umbrelă comunitatea pasionaților de yoga și stil de viață sănătos din București. 6 clase diferite de yoga susținute de 6 profesori, un seminar de alimentație, o expoziție de artă contemporană și un spațiu care ne-a invitat să lăsăm grijile la intrare și să descoperim oameni și povești noi. YOGA DAY a însemnat o zi dedicată alegerilor sănatoase. Yoga City este prima platformă care este dedicată comunicării și promovării yoga, a studiourilor și instructorilor de yoga, a vieții sănatoase și conștiente. Cu o componentă educativă, platforma intenționează să aducă împreună specialiști și practicanți de yoga.

Cum, unde și de ce practicăm yoga? Află pe www.yogacity.ro



POP IT UP! CU SWATCH

Tempul e una dintre problemele secolului nostru. Niciodată de ajuns, mereu pe fugă și necunoscut. Swatch își propune să înțeleagă și să fructifice relația dintre consumator și timp. Noua colecție SWATCH POP surprinde nu doar prin culoare și prin readucerea în lumină a curentului pop, ci și prin filosofia sa. Tempul zboară, dar oare unde? Acum ne însoțește la un curs de yoga și, cât ai clipi, ne este alături oriunde, oricând! Brandul SWATCH este disponibil în rețeaua magazinelor CELLINI.



AI ÎNCREDERE ÎN ZĂMBETUL TĂU

Colgate-Palmolive România a lansat accesoriul ideal pentru un zămbet surprinzător de alb – prima periuță de dinți cu creion pentru albire încorporat Colgate® 360° Max White Expert White™. Acest nou sistem de periaj pentru albire, ce revoluționează rutina zilnică de frumusețe în doar trei pași simpli: „Perie. Albește. Zămbește™”, conține peroxid de hidrogen, același ingredient pentru albire folosit de către medicii dentiști. Acest ingredient unic acționează asupra petelor de suprafață, precum și asupra petelor mai profunde, îndepărtând colorațiile smalțului și reducând îngălbenirea dinților produsă în timp, pentru rezultate vizibile de albire.



MONINI ÎȚI ASEZONEAZĂ VARA

Este ideal să ne bucurăm de prospețimea și bogăția naturii în plin sezon! Monini ne ajută să preparăm salate delicioase și ne recomandă să încercăm uleiul din sămburi de struguri, acompaniat de oțetul balsamic de Modena Monini. Uleiul obținut din sămburi de struguri beneficiază de anumite proprietăți nutriționale deosebite. Acesta are un gust plăcut care îl face excelent în prepararea unor salate delicioase. Uleiul de sămburi de struguri poate fi utilizat și în cadrul prăjeliilor.



STEJARII COUNTRY CLUB: DESTINAȚIA IDEALĂ DE VACANȚĂ

Pentru cei care încep să își facă planuri de petrecere a timpului liber, Stejarii Country Club a lansat un pachet de 4 luni (valabil între 15 mai – 15 septembrie 2016), care asigură acces la toate facilitățile indoor și outdoor: terenuri de tenis, squash și padel, piscină olimpică, sală de fitness și aerobio, studii de Pilates și yoga. Un MUST HAVE al verii!

#SELFIE

**PSIHO, CARIERĂ,
FUN & ASPIRAȚII**

VIITORUL LE APARTINE OPTIMISTILOR

E NORMAL SĂ TE SIMȚI ANXIOASĂ ATUNCI CÂND TE GÂNDEȘTI LA VIITORUL TĂU - MINTEA EVADEAZĂ ÎNTR-O BULĂ NEFAMILIARĂ CARE SE POATE SPARGE LA CEA MAI MICĂ MIȘCARE. RĂSPUNDE ACESTOR ÎNTREBĂRI PROPUSE DE SPECIALIȘTI PENTRU A-ȚI ACTIVĂ OPTIMISMUL.

#1 CE IDEI TE SEPARĂ DE CEILALȚI?

Învăț să crezi în idelle tale și să le prinzi din zbor. Avem tendința să subestimăm teoriile emise de noi și să le acordăm prea mult credit celor care nu ne aparțin. Dacă te trezesc idelle în miez de noapte, nu le lăsa să fugă - notează-le și oferă-le timp și spațiu ca să crească.

#2 ȚI DOREȘTI SUFICIENT DE MULT SĂ REUȘEȘTI?

Chiar dacă tinzi să dai vina pe factori externi, uneori pierzi pentru că altcineva pur și simplu și-a dorit mai mult decât tine să câștige. Dacă descoperi că de fapt nu-ți dorești suficient de mult un lucru, renunță și focusează-te pe altceva. Așa vei scăpa de presiune și de presim-țirile rele.

#3 EȘTI ÎN ACEEAȘI MĂSURĂ CREATIVĂ ȘI CONSECVENTĂ?

A fi optimist nu e sinonim cu a fi total deschis la schimbare. De fapt, principalul motiv pentru care oamenii devin pesimiști cu privire la viitor este schimabrea care intervine constant (în viața personală sau în organizația în care lucrează). Inconsistența conduce la anxietate și incertitudine. Așadar, chiar dacă nu poți controla ce se întâmplă în exterior, asigură-te că tu rămâi constantă. Începe un lucru și ține-te de el.

#4 CARE E URMĂTORUL TĂU (MIC) PAS?

Avem planuri mari, însă nu trebuie să le privim așa, spun specialiștii. Divizează-ți obiectivele în pași mici și concentrează-te pe fiecare în parte. „Imaginea de ansamblu” nu va face decât să te îngrijoreze și să semene îndoieli.

CÂND SINCERITATEA DEVINE MANIPULATORIE

E OK să-ți admiti defectele – atât timp cât nu le folosești drept scuză pentru a uita de bunele maniere.

TREBUIE SĂ-ȚI MĂRTURISESC CEVA, în caz că dăm vreodată nas în nas pe stradă: sufăr de OCD. E pe bune, ani întregi de momente penibile mi-au confirmat diagnosticul. Asta înseamnă că s-ar putea ca, la un moment dat, năim-nisam, să-mi pierd capul și, în loc să fiu atentă la ce-mi povestești, să mă apuc să-ți curăț bluza de scame. E important să știi asta pentru că, pentru mulți, faptul că-mi distrag atenția cu lucrul ăsta e un semn de lipsă de respect sau de interes. Nu e. E pur și simplu ceva ce nu pot controla.

Poate și tu suferi de o chestie care are un impact mai mic sau mai mare asupra felului cum interacționezi cu cei din jur. Poate ai Sindromul Tourette sau dislexie sau alergii crunte (să sperăm că nu pe toate în același timp). Poate nu-ți afectează în mod esențial viața, dar adesea e mai bine să avertizezi oamenii din timp, să nu le provoci vreun infarct

sau ceva. De-aia ne spun psihologii mereu că e important să împărtășim chestii și ne asumăm trăsăturile de personalitate. Atunci când ești deschisă, comunică sănătos și elimini eventuale confuzii în legătură cu felul tău de a fi și cum te porți.

Unii oameni însă folosesc această sinceritate și deschidere drept pretext pentru a se purta cu lipsă de considerație. Nu e nimic virtuos în a-ți enumera pur și simplu defectele: „Uite ce e, nu am niciun fel de filtru moral, deci probabil o să-ți rănesc sentimentele. Ah, și sunt destul de leneșă, deci să te aștepti la dezordine. Și sunt cleptomană. Ce pot să spun? Așa sunt eu.” Actul de a-ți asuma defectele nu trebuie confundat cu permisiunea de a te comporta conform acestora: este un act care arată integritate și care ar trebui să ducă la un comportament mai atent și mai responsabil.

Dar cum faci diferența între sinceritatea constructivă și cea manipulatorie? Ca să te ajut, ți-am pregătit un mic test. Dacă nu poți răspunde afirmativ la cele trei întrebări de mai jos, s-ar putea să ai nevoie să-ți revizuiești un pic atitudinea față de felul cum manevrezi situația.

M-am schimbat cât de mult am putut?

Să spunem că ești o aiurită patologică. Ai încercat să-ți pui multiple alarme pe telefon, să-ți notezi lucruri pe mâini, să plătești un asistent personal sau chiar să-i mituiești pe cei dragi să-ți amintească în mod repetat unde ar trebui să fii și ce ar trebui să faci? S-ar putea ca și așa să-ți mai scape unele lucruri – dar e important să faci tot posibilul pentru a compensa în orice mod posibil încălcările în care te bagă această hibă comportamentală. Dacă-i forțezi



ATUNCI CÂND CINEVA DIN VIAȚA TA TE ÎNCARCĂ ÎN MOD REPETAT CU PROPRIILE-I PROBLEME, TREBUIE SĂ TE DESCHIZI LA RÂNDUL TĂU.

pe cei din jur să se adapteze felului tău de a fi, nu-ți asumi problema, ci le-o pazești lor. Not nice.

Onest și necesar?

Atunci când vrei să mărturisești ceva legat de felul tău de a fi, trebuie să o faci la momentul potrivit și în modalitatea potrivită. Sunt o adeptă a filosofiei care spune că tot ce zicem trebuie să fie onest și necesar. Mulți dintre noi practicăm falsa umilintă spunând lucruri care nu sunt adevărate, de exemplu: „Sunt o idioată – ar trebui să-mi dai o lopată în cap și să refuzi să mai vorbești cu mine“. Genul acesta de autoponegrire este exagerat și nu-ți face cinste, mai ales pentru că de cele mai multe ori ascunde dorința de manipulare („Te rog, spune ceva dragut despre mine!“). Și este teribil de enervant pentru interlocutor.

Chiar dacă-i onest, un defect mărturisit poate să nu fie necesar. Tre-

buie să știe și șeful tău că te lupti cu accese de depresie? Ar trebui să-i spui bunicului că agresivitatea ta de hârciog se datorează celui mai enervant sindrom premenstrual din istorie? Poaaateee – depinde de șef, de bunic și de severitatea situației. Ca regulă generală, e bine să fii sinceră în legătură cu felul în care funcționezi dacă lucrul ăsta afectează direct persoana în cauză sau dacă îți dorești un pic mai multă înțelegere. Urmează-ți confesiunea cu o acceptare – de-aia ai predat raportul târziu, de-aia ai explodat în flăcări atunci când bunicul te a ciupit dragălaș de obraz. E important să ai seninătatea de a accepta ce nu poți schimba, curajul de a schimba ce-ți stă în puteri și înțelepciunea de a cunoaște diferența dintre cele două.

Împărtășesc cât trebuie, pentru a obține înțelegere fără a-mi împovăra interlocutorul?

Atunci când alegi să o faci, e important și să nu intri în prea multe detalii. E bine să-ți pui următoarea întrebare: „Oare nu există cineva pe care aș putea să-l plătesc care să asculte genul acesta de informație?“ Terapeutul tău este fascinat de traumele tale din copilărie pentru că așa își câștigă existența. Nutriționistul tău adoră să-l ții la curent cu sănătatea colonului tău. Poți să-ți descrii problemele în câte detalii vrei tu dacă oferi ceva – preferabil bani – în schimb. Altfel, spune-ți problema pe scurt și închide subiectul.

Aprupo de reciprocitate, există posibilitatea ca într-o bună zi să fii mar-tora [poate fără voie] a confesiunilor nepotrivite ale altcuiva. Atunci când cineva din viața ta te încarcă în mod repetat cu propriile-i probleme, trebuie să te deschizi la rândul tău. Altfel vei acumula din ce în ce mai multe resen-

ADEVĂRUL TREBUIE SĂ VINĂ DIN AMBELE DIRECȚII.

timente față de persoana respectivă, și ăsta e cel mai ușor mod de a distruge o relație. Adevărul trebuie să vină din ambele direcții.

Dar când îți zic să te deschizi nu înseamnă că trebuie să izbucnești, spunând: „Uite, atunci când cineva îmi spune că este așa și pe dincolo și nu face nimic ca să îmbunătățească situația îmi vine să-i dau una peste ceafă. Așa sunt eu, ce să fac?“ O altă modalitate prin care poți opri valul de mărturisiri manipulative ale cuiva este prin aluzii politicoase. Data viitoare când verișoara ta îți spune: „Scuze că te-am lăsat baltă. Nu sunt capabilă să-mi respect promisiunile pentru că am frică de angajament“, nu-i spune că e OK. Ridică o sprânceană. Fă o pauză apăsătoare. Fii suficient de sinceră cât să eviți mult așteptatul răspuns permisiv.

Dacă nu prinde aluzia, fii directă. Asumă-ți reacția și fii la fel de sinceră precum pretinde ea. Spune: „Uite, vreau să știi ceva. Îți sunt recunoscătoare că ești deschisă în ceea ce privește problemele cu care te confrunți, dar simt că vorbești despre ele fără să faci cu adevărat ceva în privința asta. Chestia asta mă deranjează.“ Dacă spune că nu poate să se schimbe, sugerează-i să caute un profesionist specializat în a-i ajuta pe cei care au astfel de probleme.

Mă bucur că am vorbit și-ți promit că dacă te ghidezi după regulile acestora, viața ta va fi mai calmă, mai fericită, mai... scuze, tocmai mi-am dat seama cât praf am pe laptop, trebuie să plec. Ce pot să spun? Așa sunt eu.

VIATA E FLOARE
LA URECHE CÂND
ÎȚI JOCI CĂRȚILE
CUM TREBUIE

HAI CĂ SE POATE

Încrederea te poate ajuta să obții jobul visurilor tale. Îți poate deschide ușile către iubirea pe care o meriți. Te poate transforma în cea mai haioasă tipă de la petrecere. Folosește-o pentru a obține ceea ce-ți dorești cu ajutorul acestor trucuri inteligente de la tipe care au cu adevărat habar cu ce se mănâncă.

PERFECTIONISMUL UCIDE ÎNCET ȘI SIGUR ÎNCREDEREA.

PARE CONTRAINTUITIV, NU-I AȘA? Cu cât ești mai perfectă – în cum te prezinți lumii, ce spui, cum reacționezi – cu atât mai încredătoare ești. Până la urmă, e mai ușor să fii îndrăzneată și înfipă în social media, unde poți să-ți filtrezi pozele, să-ți editezi postările și să arăți doar cele mai bune părți ale corpului tău, ale vieții tale. De exemplu, pozele în care ai demonstrat că ești expertă în contouring, rețeta de tăcos cu avocado care ți-a ieșit de minune și pozele din vacanță în care chiar se observă că ai un abdomen plat.

Doar că perfectiunea nu e reală. „Online-ul ne dă tuturor șansa să ne cosmetizăm viața după bunul plac”, spune Sherry Turkle, profesor de Științe sociale la MIT și autor al *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. „În spatele

ecranului, avem mai mult control asupra modului cum comunicăm, dar atunci când nu ne mai putem baza pe chestia asta, se adevărește că nu avem deloc încredere în noi.”

E o diferență între siguranța de sine pe care o etalam atunci când ne edităm mesajele, conversațiile și imaginile în online și ceea ce Turkle numește „adevărată încredere” – cea internă, de care ai nevoie în momentele în care ești față în față cu ceva sau cineva și nu mai deții controlul. „Încrederea internă este cea care te pregătește pentru job, pentru dragoste, pentru momentele când trebuie să comunici cu empatie”, spune ea. „Te pregătește pentru tot ceea ce e important și contează în viață.”

Secretul cultivării încrederii reale e simplu, spune Turkle. „Renunță la ideea că trebuie să fii perfectă.” Pentru că dacă aștepti până ești perfectă pentru a face o mișcare – să intri în vorbă cu tipul de la sală, să aplici pentru jobul ăla

extraordinar sau să porți costumul de baie fără pătrățele – n-o s-o faci niciodată.

Rețeta lui Turkle pentru a scăpa de dorința de perfecțiune: petrece în fiecare zi un pic de timp singură, fără a intra în vria universului din online. (Lasă-ți telefonul în altă cameră dacă nu te poți abține.) „Dezvoltă-ți capacitatea de autoanaliză în singurătate”, spune ea. „Contemplă-ți punctele forte, slăbiciunile și telurile. Dacă poți să fii singură cu propriile tale gânduri, vei putea să-ți dai seama cum ești cu adevărat și ce vrei să obții. Nu vei mai simți nevoia de a transforma situațiile din viața reală pentru a se potrivi cu imaginea pe care ți-ai creat-o în mediul virtual.”

Gata cu cosmetizarea. E timpul să fii tu, pe bune. Adevărata încredere vine din abilitatea de a te cunoaște și de a te accepta până la capăt.



Artistă, mamă și #femmeextraordinnaire în toată puterea cuvântului, Antonia e personajul principal în propria ei viață – fără compromisuri, fără cosmetică. Ce îi dă încredere în viața de zi cu zi? Muzica bună și un stil de viață sănătos (pentru al doilea an consecutiv, Antonia este imaginea Lipton Ice Tea). Atunci când are nevoie de un boost de bună dispoziție și încredere, Antonia se bazează pe forța reconfortantă a muzicii bune. Pune pe repeat playlist-ul ei data viitoare când trebuie să mergi la un interviu intimidant.

▼
Independent Women, Part 1
Destiny's Child

Can't hold us down
Christina Aguilera
feat. Lil' Kim

No scrubs
TLC

Flawless
Beyoncé

Fighter
Christina Aguilera

Feel'n' myself
Beyoncé feat.
Nicki Minaj

VREI ÎNCREDERE PE BUNE?

DĂ-O ÎN
BARĂ DE
CÂTEVA ORI

„Antrenează-ți abilitatea de a te recupera după o greșeală. Atunci când ezităm sau ne împiedicăm sau nu ne găsim cuvintele, cel mai probabil suntem noi cu adevărat. Atunci când spui ceva greșit într-o conversație trebuie să fii capabilă să conștientizezi că ești doar un om care a făcut o greșeală și că ești față în față cu o persoană care e om ca și tine și care te înțelege.” – Sherry Turkle

GHIDUL OANEI TITICĂ, BLOGGER CHICINETA.RO, DESPRE CUM SĂ AI ÎNCREDERE ÎN CE SCRII ȘI CUM ALEGI SĂ-ȚI TRANSMIȚI MESAJUL

„Am început să am încredere în ce scriu sau în ce îmi iese pe gură în momentul în care (CULMEA!) a început să nu îmi mai pese despre ce crede lumea despre mine. Când scriu trebuie să mă gândesc doar la mine și să fiu sinceră cu mine, fără să mă întreb dacă:

- S-ar supăra mama pe mine că am zis că a gătit groaznic toată copilăria mea
- S-ar supăra iubitul meu că am scris că-i miros șosetele pe care le lasă aruncate prin casă (DACĂ CITEȘTE ASTA, să știe că GLUMESC, șosetele lui miros a frezii proaspete, sper să nu mă părăsească)
- Mi-ar spune cititorii că sunt nesimțită, înjur, că sunt târâncă sau că vorbesc ca un bărbat

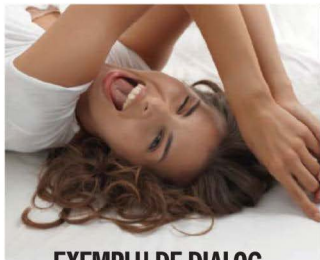
Evident, toate s-au întâmplat (s-a supărat toată lumea, am fost făcută în toate felurile), dar n-a contat nimic din ele, pentru că știam că am scris ceva mișto, care îmi plăcea mie și care i-a făcut și pe alții să râdă, iar pentru mine e cel mai important lucru. Nu stereotipurile în care scriem toate despre ce frumoașă e viața, ce haine ne-am mai luat, ce cupcakes mâncăm fără să ni se depună pe fund și câte orgasme avem fără efort.



Cred că există un moment în viață în care fie te uiți în jur și zici „ce pana mea?“, fie îți bați capul în continuare cu ce-o să zică lumea despre tine dacă mănânci pe stradă sau pui apă minerală în vin. Asta e încrederea pentru mine, să nu îți pese de părerea altora. În mod paradoxal, când ți se rupe de alții, începe să

te placă și mi mai multă lume. Ceea ce are cum să se întâmple doar dacă ești sinceră cu tine însăși, chiar dacă la mine asta a însemnat să scriu pe blog că familia mea a fost uneori de cacao sau că am avut un fel de anorexie la 20 și ceva de ani. Cumva am reușit să iasă amuzant. Și sunt foarte mândră de asta.

FOTO: GETTY IMAGES, RADU DUMITRESCU
Text: Roxana Dobrin



EXEMPLU DE DIALOG ÎNTE VOCILE DIN CAPUL TĂU, DISCUTÂND URMĂTOAREA MIȘCARE PE CARE AR TREBUI SĂ O FACI

Inspirat de Tara Sophia Mohr, autoare a cărții
*Playing Big: Practical Wisdom for Women Who Want
to Speak Up, Create and Lead.*

CRITICUL INTERN (PERSUASIV, ADEMENTOR)

„Hei, dacă nu ești calificată pentru jobul respectiv?
Nu mai bine ne întorcem pe canapea și ne uităm la
încă un sezon din *Orange is the New Black*?”

VISĂTORUL INTERN (UȘOR OPTIMIST)

„Nu, ar putea să fie o oportunitate mare, de
neratat.”

INSTINCTUL DE SUPRAVIEȚUIRE (UȘOR AGITAT)

„De ce nu mai așteptăm câțiva ani, să mai adunăm
experiență, și aplicăm apoi?”

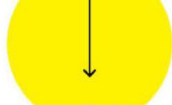
NESIGURANȚA (STRIGÂND ȘI DÂND DIN UMERI DEZNĂDĂJDUITĂ)

„Nu ești calificată! Dacă nu te vor? Respingere!
Respingere!”

VISĂTORUL INTERN (CU HOTĂRÂRE)

„Nu știu dacă sunt calificată, dar jobul ăla sună bine.
Și eu sunt cea care la decizia pe aici, nu voi.”

„Cu toții avem o parte care își dorește mereu
să evite riscuri pentru a se asigura că nu trecem
printr-un potențial eșec. E o problemă atunci
când crezi că trebuie să aștepti să fii suficient de
încercătoare pentru a face ceva”, spune Mohr.
„Lasă-ți nesiguranța să se jelească oricât o vrea, dar
acționează bazându-te pe ce vizezi să faci cu viața
și cariera ta.”



CUM SĂ AI ÎNCREDERE ÎN STILUL TĂU PERSONAL

De la Hillary Kerr și Katherine Power, fondatoarele
Who What Wear.

PREGĂTEȘTE-TE DIN TIMP

„Analizez în detaliu ce urmează să port – în ce ținută
mă voi simți confortabil și în același timp șic. Când
știu exact unde merg și cum mă voi simți în hainele
pe care le aleg, pot să fac orice.” – HILLARY

„Hainele, felul cum îți aranjezi părul, machiajul – ele
sunt armura ta, cele care-ți dau încredere. Așa că
fii pregătită – nu vrei să pierzi timpul gândindu-te:
Doamne, oare merg ciudat în pantofii ăștia?” – KATHERINE

CUNOAȘTE-TE PE TINE ÎNSĂȚI

„Află care e stilul tău personal și testează
noi ținute în zile «ușoare», când te vezi
cu prietenii care te iubesc și te apreciază orice ai
alege să porți.” – HILLARY

RĂSFĂȚĂ-TE UN PIC

„Ce te face să te simți cel mai bine? Fă chestia
asta săptămânal (poate e o vizită la coafor sau o
manichiură nouă). Când te simți bine, ești prezentă
și participi activ la conversații. Și nu te mai stresezi
gândindu-te dacă nu cumva cei din jur îți judecă
alegerile vestimentare.” – KATHERINE



CUM SĂ SUPRAVIEȚUIEȘTI ÎN (UNELE) SITUAȚII DE CRIZĂ

Iată sfaturile practice care te scot din
încurcătură sau chiar îți salvează viața.



FOTO: MARC STUWE FOR ARTS COUNSEL INC., PHILIP FRIEDMAN/STUDIO D, CHRIS COPPOLA/STUDIO D
Traducere și adaptare: Teodora Trica

SCENARIUL 1

Arsuri solare

Cu toții am trecut prin asta – petrecem prea mult timp în soare și, până să realizăm că au trecut trei ore de când jucăm volei pe plajă, ne dăm seama că arătăm ca un homar. Zicala „E mai bine să previi decât să tratezi” e perfectă pentru acest gen de situații, așa că înainte să devii „crocantă”, urmează aceste reguli simple, dar cruciale.

1. Folosește creme care te protejează de radiațiile UVB, dar și UVA. Nu te lăsa păcălită de factorul înalt de protecție – cremele cu SPF 15 blochează 93% dintre razele dăunătoare. SPF 30 blochează radiațiile în procent de 97%. Cele care depășesc SPF 50 nu îți aduc beneficii suplimentare.

2. Evită expunerile prelungite la soare, în special în intervalul 11-15. Felul în care reacționezi la razele solare depinde foarte mult de culoarea pielii tale – dacă ai o piele foarte deschisă, e mai bine să nu te expui.

3. În ciuda afirmațiilor de pe etichetă, nicio cremă solară nu este waterproof. Cele mai bune sunt rezistente la apă timp de cel mult 80 de minute, deci dacă transpiri sau intri în apă e bine să reaplici protecție frecvent.

4. Nu folosi spray-urile, pentru că majoritatea produsului nu ajunge pe față ta, ci se risipește în aer. Dacă totuși folosești unul, masează-ți pielea astfel încât să acoperi toată suprafața. Dacă ești la grătar, stai departe de foc – spray-urile cu SPF conțin alcool și sunt foarte inflamabile.

5. Tratează o arsură înainte să o simți. Dacă ți se pare că pielea a devenit roz, fii sigură că va fi roșie în câteva ore. Arsurile solare scot apa din corp și o duc către piele, deci e o idee bună să te hidratezi foarte bine.

6. Calmează-ți pielea. Mai întâi ia un ibuprofen ca să calmezi durerea și să reduci inflamația. Apoi fă un duș rece ca să scapi de senzația de arsură și aplică cu blândețe o loțiune pe bază de aloe vera sau una ce conține vitaminele E și C.

SCENARIUL 2

Cutremure

În lume, au loc aproximativ 50 de cutremure în fiecare zi. Din fericire, majoritatea nu reprezintă o amenințare pentru viețile omenesci – adesea nici măcar nu le simțim. Dar există întotdeauna excepții, de aceea trebuie să fii pregătită de pe acum pentru un cutremur mare.

1. Plănuiește în avans. Fă-ți un stoc de produse neperisabile (mâncare, apă, un radio pe baterii, stingător de incendiu, un kit de prim ajutor, mănuși de plastic, o tortă, bani cash și un fluier).

2. Stai departe de obiecte grele care s-ar putea prăbuși peste tine. Dacă se întâmplă un cutremur mare în timp ce meditezi pe iarbă, într-un câmp, ai mai multe șanse de a supraviețui decât dacă te afli, de exemplu, la shopping într-un bazar din Mumbai în timpul unui cutremur mediu ca intensitate.

3. Nu te mișca haotic și nu încerca să ieși afară. Găsește-ți o poziție cât mai stabilă și adăpostește-te sub o piesă masivă de mobilier. Dacă te afli în mașină, oprește-te și nu încerca să ieși.

4. Ferește-te din calea ușilor. În timpul mișcării cauzate de cutremur, o ușă care ți se trânteste în față te poate accidenta serios.

5. Odată ce cutremurul se oprește, găsește adăpost cât mai repede. Adesea, un alt cutremur, chiar mai mare, ar putea urma la un interval de câteva minute. Din păcate pentru oamenii care trăiesc lângă ocean, un cutremur mare care durează mai mult de 20 de secunde poate provoca și un tsunami.

SCENARIUL 3

Accident cu Superglue

Superglue a fost inventat în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, când producătorii încercau să creeze dispozitive de ochire transparente. Mai apoi, acesta a fost adus pe piață ca un lipici foarte puternic, ce reușește să-ți lipească nu doar cana spartă, ci și degetele de cană.

1. Folosește acest lipici doar pentru reparații serioase – cianoacrilatul, numele chimic al acestui adeziv, este extrem de puternic. Poate fi folosit pentru a lipi orice, dar funcționează cel mai bine pe materiale mai puțin poroase.

2. Fii atent cu hainele. Nu numai că ți le va strica, dar chimicalele pe care Superglue le conține pot reacționa la contactul cu materiale precum lână, bumbac și piele, cauzând o căldură atât de intensă, încât pot lua foc.

3. Evită cât poți de mult contactul cu pielea – cu excepția situației în care ai o tăietură sau ești pasionată de cățărări pe munte. Deși nu e recomandat în scopuri medicale, Superglue e atât de eficient atunci când vine vorba despre închiderea unei răni, încât medicii de război îl folosesc tot timpul. Cățărătorii și cei care cântă la chitară își pun lipici pe vârfurile degetelor pentru a scădea sensibilitatea.

4. Dacă te lipești accidental de ceva atunci când folosești acest adeziv, încearcă să nu te panichezi. Mai întâi, separă-ți pielea de item-ul la care „ai aderat” prin mișcări ușoare, circulare. Astfel, separarea va fi mai puțin dureroasă.

5. Ține la îndemână niste dizolvant pentru lacul de unghii. Acetona este cel mai eficient compus pentru îndepărtarea sau măcar înmuierea lipiciului. Și pila de unghii ajută la îndepărtarea adezivului.

6. Alege produse naturale. Dacă faci tot posibilul să stai departe de chimicale (ceea ce înseamnă că oricum n-ai folosi Superglue), produsele precum margarina, sarea sau pudra pentru spălarea vaselor ajută și ele la înmuierea lipiciului, acesta putând fi îndepărtat mai ușor.





SCENARIUL 4

Avionul se prăbușește

Deși e considerat cel mai sigur mijloc de transport, multe lucruri pot merge prost atunci când călătorești cu avionul. Iată câteva trucuri care te pregătesc pentru o eventuală prăbușire, mărindu-ți șansele de supraviețuire.

1. Stai în spate. Scaunele din spatele avionului sunt, statistic, cele mai ferite în cazul unei prăbușiri, oferindu-ți 40% șanse de supraviețuire. Bonus: biletele sunt mai ieftine.

2. Așază-te la maximum cinci rânduri distanță de o ieșire de urgență și fii conștientă de la început de numărul exact de rânduri care stă între tine și acea ieșire. Dacă avionul ia foc, vei avea la dispoziție doar 90 de secunde pentru a-ți salva viața. Îți va fi

mai ușor să ajungi la ieșire dacă ocupi un loc la margine.

3. Nu consuma alcool și nu adormi în primele trei minute și în ultimele opt minute ale cursei. Statisticile arată că 80% dintre prăbușiri au loc în aceste intervale. Nu purta căști și nu citi în aceste momente.

4. Nu vei avea unde să te adăpostezi. Pune-ți capul pe genunchi și acoperă-l cu brațele.

Scoate-ți obiectele ascuțite din buzunar. Pune ceva moale (o pătură) sub scaunul din fata ta, ca să nu-ți fie strivite picioarele. Leagă-ți șireturile pantofilor bine, ca să nu-ți alunece din picioare.

5. Imediat după ce ți s-a spus că poți face asta, desfă-ți centura de siguranță și îndreaptă-te cu calm către ieșire, fără să-țiiei bagajele. Dacă vizibilitatea e scăzută din cauza fumului, reconstruiești mental culoarul ca să intuiești direcția.



PRODUKTIV
SOUNDLIGHT

GLOBAL RECORDS
SOUNDS DIFFERENT

#WeGlobal



INVITAȚII SPECIALE:

VANOTEK
NICOLETA NUȚĂ

Carla's Dreams

"CONCERT NGOC"

14 IULIE 2016, ORA 19:30

Amfiteatrul Mihai Eminescu, Parcul Național

(ZONA METROU P-ȚA MUNCII)

Smart
eVents



BILETE ÎN REȚEAUA EVENTIM, MAGAZINELE GERMANOS, DOMO, VODAFONE,
ORANGE, LIBRĂRIILE HUMANITAS ȘI CĂRȚUREȘTI ȘI PE WWW.EVENTIM.RO



LOVE BITES

SEX, RELAȚII, COMPLICAȚII... DRAGOSTE & ALTE AIURELI



DE SAVURAT

În caz că îți doreai să afli care e explicația științifică pentru dorința iubitului tău de a-ți oferi sex oral, cercetătorii tocmai au găsit-o. Se pare că pentru bărbați este o măsură de precauție pentru ca partenera să nu „apeleze” la un alt „mascul”. Conform studiului, cu cât o femeie primește mai mult sex oral, cu atât e mai puțin probabil să înșele. Iar la nivel subconștient, bărbații vor să se asigure că își transmit mai departe genele.



Cel ce nu poate fi numit

Un sondaj recent a descoperit că unul dintre elementele care îl stresează cel mai mult pe un bărbat înainte de sex este... prezervativul. Câte prezervative ar trebui să aibă la îndemână pentru a părea un om normal? E OK să aibă pe masă o cutie desfăcută (ceea ce arată că a mai făcut sex recent) sau mai bine o cutie nouă (nu cumva dă impresia astfel că a știut de la început că veți ajunge în pat)? Poți să-l liniștești - cel mai important lucru e să vă protejați, restul sunt detalii.

SMELLS LIKE TEEN SPIRIT



Potrivit unui nou studiu al Universității Stirling din Scoția, femeile preferă bărbații care miros a deodorant deoarece acesta le exacerbează masculinitatea. Studiul contrazice presupunerile conform cărora mirosul natural, care împrăștie feromoni, este mai atrăgător. Cercetările au mai dezvăluit că femeile au un simț al mirosului mai dezvoltat decât bărbații, iar bărbații le-au găsit „mai feminine” pe partenerele lor atunci când purtau deodorant.

Mai mult e mai bine

SONDAJELE ARATĂ CĂ FEMEILE DIN SUD-ESTUL MARIİ BRITANII SE MASTURBEAZĂ CEL MAI DES: DE 7 ORI PE SĂPTĂMÂNĂ. POLL-UL, ÎNȚIAT DE CEI DE LA VOUCHERCODE.CO.UK, A MAI DESCOPERIT CĂ FEMEILE PREFERĂ SĂ SE MASTURBEZE ÎN WEEKEND, ÎN TIMP CE BĂRBAȚII O FAC... TOT TIMPUL.

Citat

de ridicat sprânceană

„Cred că femeile sunt deasupra bărbaților. Sunt mai puternice, mai evaluate. Poți să-ți dai seama mai ales dacă ai o flică - încă din primele stadii de viață fetițele sunt cu câțiva pași înaintea băieților.”

- Ryan Gosling, „feministul” momentul





DE CE AI VREA SĂ IUBEȘTI DIN NOU?

Știm că ești gata să exclami „la naiba cu iubirea”, dar nu te grăbi. Expertii susțin că merită să aștepti să te găsească ea pe tine.

DEZAMĂGIRI, ȘANSE RATATE, EMOTII IROSITE...

toate acestea te-au amărât în timp și simți că ai nevoie de o pauză lungă de la relații. Ești îndreptățită să cedezi nervos senzației de neputință, care-ți „spune” că viața ta amoroasă este sub orice critică și că dragostea se va încăpățâna mereu să te ocolească. Înșă dragostea chiar merită „vânăta”, indiferent de cât de puțin mai sperii la ea – sau, cel puțin, așa susțin expertii. De ce? În primul rând pentru că „stă scris” în ADN-ul nostru. Peter Schwartz este prof. dr. în sociologie și terapeut sexual în Washington și studiază felul în care oamenii leagă iubiri și prietenii. El

spune că „în ciuda tuturor traumelor psihologice ivite în urma unor relații pierdute sau ratate, oamenii sunt construiți genetic să nu renunțe, ba mai mult, să insiste să-și găsească perechea”. Dorința noastră de a fi parte a unui cuplu face parte din perpetuarea naturală a speciei umane, iar instinctele ne dictează să ne conectăm la alți oameni și să înfruntăm viața în echipă, nu solitari sau izolați. Se pare că suntem atrași irezistibil și incontrollabil unii de alții și, mai mult, că suntem „condamnați” să supraviețuim numai împreună. Hm, parcă ne-am mai ridicat moralul. Așadar, cum faci să îți pregătești din nou inima pentru dragoste? Iată câteva sfaturi.

#1 Ai încredere în elementul-surpriză

M-am întâlnit cu o veche prietenă la un brunch. Trecură – am numărat noi – 13 luni de când nu ne văzuserăm. Ultima mea imagine cu ea era deplorabilă. Doar ce traversa atunci o despărțire urâtă, de un „el” care plecase în toile nocturne să locuiască la

amantă, dar nu înainte de a-i goli prietenei mele contul bancar. Detest să încurajez oamenii spunându-le vorbe goale precum: „Va fi bine, o să vezi!” sau „Lasă, că trece”. Mai bine tac și îi ascult, fiindcă rezolvarea unei astfel de probleme tot ei singuri o găsesc. Revenind, la peste un an distanță de momentul respectiv, prietenei mele îi strălucise chipul – își găsisse o nouă iubire când se aștepta mai puțin și își plănuiau împreună viitorul. M-am bucurat pentru ea, mai ales că, ce-i drept, cine s-ar gândi că își poate întâlni dragostea cea mare atunci când își duce bunica la tratament la băile Felix și poșește în holul unui hotel dărăpănat din acea stațiune uitată de lume? Ei bine, în circumstanțele potrivite, inima noastră găsește mereu resursele și motivația de a se uni cu o alta, în ciuda rănilor de care a suferit.

#2 Fii curajoasă și schimbă foaia

Când încheiem o relație, suntem tentate să despăcim firul în patru și să picăm în patima lui „Ce ar fi putut fi dacă...?”. Știi tu, scenariștii serialului *Total despre sex* au dedicat un episod întreg (sugestiv intitulat *Should've would've could've*) acestei lamentări feminine. Morala episodului era că nu merită

să te consumi pentru lucruri care au fost înghițite de trecut – în loc de asta mai bine îți dai osteneala să înveți din respectiva experiență. „Oamenii se împotmolesc în relații nefericite din cauza fricii”, explică Jennifer Lyndon, coach motivațional în New York. „Dar dacă faci pași mici, dar curajoși, în alte aspecte ale vieții tale, poți stărni o furtună și în partea sentimentală, pe care o poți zguduți serios din temelii – adică fix ceea ce poate ai nevoie!”, sfătuiește ea. Și ca să își inspire clienții, Lyndon dă exemplul propriu prin care și-a reinnoit viața – a decis să-și deschidă, în sfârșit, un mic business născut din hobby-ul ei de a crea accesorii. Recunoaște-ți temerile și străduiește-te să le înfrunți. Ce va urma va veni de la sine.

#3 Asumă-ți greșelile și împacă-te cu trecutul

Când suntem mici, părinții încearcă să ne educe să nu îi înșelăm pe alții, să nu ne mințim pe noi înșine și să ne recunoaștem greșelile. O sarcină grea, dar crucială pentru dezvoltarea noastră ca adulți. Mutând acțiunea în zilele noastre, psihologii ne recomandă să găsim acele tipare ale relațiilor anterioare care se repetă și care ne erodează emoțional încetul cu încetul. „Este în responsabilitatea ta să înveți din experiențele

„RENUNȚĂ SĂ TE LIMITEZI LA O GÂNDIRE DE GENUL: E PREA FRUMOS SĂ FIE ADEVĂRAT, SUNT PEA GHINIONISTĂ ÎN DRAGOSTE CA SĂ-MI MEARGĂ BINE.”

consumate și să știi să ierți, pentru a nu căra cu tine frustrările din trecut. În plus, creierul este construit astfel încât să se dezvețe de obiceiuri nesănătoase, așa că antrenează-l pentru a reintra în sfârșit pe un făgaș pozitiv”, recomandă Lyndon. Vechile temeri, eternele nemulțumiri nerezolvate se pot proiecta pe viitoarele relații și acestea sunt sortite eșecului iminent. Abia când lași ce a fost în urmă și ești cu adevărat împăcată cu trecutul tău reușești să atragi ceea ce îți dorești de la viață și de la un partener.

#4 Gândește pozitiv și... Zoe, fii bărbată!

OK, acest cișeu își are doza sa de veridicitate. Fiecare dintre noi are o prietenă care, atunci când apar fisuri în noua relație, intră în panică și spune: „Parcă văd că nu o să mărgă nici de data asta, era prea frumos să fi fost adevărat!” Oricât de greu îți vine, nu privi orice problemă ivită în relația ta ca pe un capăt de țară. „Renunță să te limitezi la o gândire de genul: e prea frumos să fie adevărat, sunt prea ghinionistă în dragoste ca să-mi meargă bine, prea grasă să mă placă tipul ăsta

și oricum toți băieții buni sunt deja luați. Abordează un limbaj care îți ocrotește, nu sabotează, relația – în acest mod, te ajută singură să o aduci în punctul solid pe care ți-l dorești”, sfătuiește prof. dr. Schwartz.

#5 Dăruiește înainte să poți primi

Bun, recunoaștem – e doar o metaforă pentru a te face să cițești mai departe, dar ghici ce? Am testat formula asta și chiar funcționează! Așadar, deși nu există o rețetă universal valabilă care să te ajute să treci nepăsătoare peste inima-ți zdrobită, trădări sau deznădămintele triste, un secret este să faci zilnic câte un pas minuscul pentru a te vindeca mai întâi și, ulterior, spre a-ți găsi o nouă dragoste. „Încearcă să te încurajezi în fiecare zi, să faci măcar un lucru care îți face plăcere, să dăruiești, să devii puțin câte puțin acea persoană de care să fii mândră. Când ești împăcată cu propria persoană, dragostea vine mai ușor, pentru că nu se mai împiedică de frustrări. O întâmpini cu gânduri mărețe și sufletul deschis”, spune Lyndon.

PIERDUT PASIUNE, NU OFER RECOMPENSĂ

Te-ai întrebat vreodată cum e posibil să treci de la „îndrăgostită lulea” la „indiferentă și atât”? Colaboratoarea noastră, Lizzie Mulherin, a cercetat fenomenul și a aflat că evoluția feminină are un amestec în toată povestea asta...

„CE NAIBA O SĂ-I SPUN?”, MI-AM ÎNTREBAT COLEGA de apartament pe când mă pregăteam să tai de la rădăcină relația cu un tip minunat, care mi se păruse bărbatul perfect până de curând. Mai e acceptabil să spui „Scuze, m-am răzgândit” după cinci luni de relație? Povestea noastră a început cu un scenariu familiar, tipic pentru tinerii de 20 și ceva de ani: o fată întâlnește un băiat în club, fata merge acasă cu băiatul și e suficient de fascinată de el încât să vrea să-l mai vadă o dată, și încă o dată, și încă o dată... până devine o chestie relativ serioasă. A fost vorba despre un progres natural, totul s-a

întâmplat treptat, fără amestecul vreunei aplicații de dating. Romantic, nu?

Am ieșit la cină, ne-am amestecat împreună, am avut parte de multe partide de sex grozave. Însă după 5 luni, trăsăturile care la început mi s-au părut adorabile – cum ar fi entuziasmul lui dezinhibat de pe ringul de dans sau folosirea frecventă a emojiurilor – acum mă iritau la culme. Să mă întâlnesc cu el devenise în ultima vreme mai degrabă un sacrificiu, și nu un lucru pe care să-l aștept cu nerăbdare.

După aproximativ o săptămână de „ignore” din partea mea, m-a abordat ca să mă întrebe de ce mi-am schimbat brusc atitudinea, ceea ce m-a obligat să

accept crudul adevăr: pasiunea mea pentru tipul ăsta se stinsese definitiv. Dar nu reușeam să înțeleg cum se întâmplase asta. Nu cunoscusem pe altcineva, iar el nu era genul care să-și facă selfie la sală (ceea ce este inacceptabil dacă mă întrebi pe mine). Mi-a încredințat până și parola de la Netflix ca să mă pot uita în voie la *House of Cards* atunci când sunt singură. Și totuși, știam cu siguranță că sentimentele mele pentru el se schimbaseră radical. Flacăra se stinsese la fel de repede precum se aprinsese.

La fel ca multe fete de vârsta mea, am intrat și am ieșit fulgerător din relații, fără să mă gândesc prea mult la asta. Am trăit scurte povești de iubire cu avocați, surferi, agenți imobiliari etc. Câtiva posesivi, câțiva prea timizi și unul cu adevărat idiot – dar majoritatea au fost tipi decenti, de treabă. Și totuși, cu niciunul nu am reușit să trec de o anumită limită a îndrăgostelii, indiferent cât de promițători mi se păreau la început. Discutând cu prietenele despre asta, am aflat că „problema” mea e mai comună decât mi-am

imaginat. Helen Fisher, antropolog și autoare a cărții *Why We Love*, confirmă acest fapt. „Există mitul conform căruia bărbații sunt cei care părăsesc femeile, lăsându-le confuze și dezamăgite, însă statisticile arată că femeile sunt cele capricioase”, spune Fisher. „În urma cercetărilor s-a demonstrat că bărbații sunt mai dispuși să intre într-o relație serioasă, să se căsătorească și să aibă copii, în timp ce femeile apreciază timpul petrecut cu ele însele și libertatea de a-și satisface hobbyurile. În plus, sunt mai selective decât bărbații.”

Așadar, care este factorul declanșator? Cum poate o poveste de iubire să treacă de la pasiune scânteietoare la indiferență totală în câteva luni, săptămâni sau chiar zile? Potrivit lui Fisher, nevoia de a fi selective este biologică în cazul femeilor. „Femeile sunt mai pretențioase decât bărbații din

cauza modului în care au evoluat. Chiar și în societățile în care dețin multă putere, femeile petrec mai mult timp decât bărbații crescând copiii.” Desigur, astăzi societatea nu le mai poate obliga pe femei să se căsătorească și să se reproducă pentru a supraviețui și a fi acceptate, iar majoritatea tinerelor care fac parte din Generația Y n-au de gând să facă un copil în viitorul apropiat (poate chiar niciodată). „Deși nu e valabil pentru toată lumea, cei mai mulți indivizi tânjesc după un partener de viață”, spune Kimberly Russell, care se ocupă cu biologia evolutivă. „Chiar dacă nu plănuim conștient să ne împărțim existența cu cineva, e foarte posibil să-l privim pe cel cu care ieșim la întâlniri ca pe un potențial partener de viață. Așa că atunci când acesta nu ne satisface standardele, trecem mai departe pentru a-l găsi pe acela demn de a ne însoți în această călătorie fascinantă”, explică Russell.

Știința indică faptul că femeile au avut dintotdeauna niște criterii de selecție, iar acum că suntem din ce în ce mai independente – financiar și nu numai – avem mai

multe opțiuni. Mai multe opțiuni duc adesea la confuzie. Cât despre sex, e clar că femeile nu-și mai dedică existența unui singur bărbat. „Mijloacele de contracepție se diversifică din ce în ce mai mult, iar stigmatul și-a pierdut influența”, spune Fisher. „Femeile au acum ocazia de a cunoaște un bărbat și de a decide dacă acesta e o partidă bună înainte de căsătorie. Câteva luni sunt suficiente pentru a-ți da seama dacă există compatibilitate. Pentru că jonglează cu joburi interesante și evenimente sociale, femeile nu mai sunt dispuse să-și piardă timpul cu parteneri nepotriviti.”

Dar nu cumva a ne răzgândi constant ne afectează viața amoroasă? Vom fi oare veșnic nemulțumite? „A vrea să-ți găsești adevărata jumătate e un lucru bun. Cred că ne îndreptăm către o eră a sexului rapid, a iubirii lente, dar profunde, și a mariajelor fericite.” Cu alte cuvinte, se pare că „Scuze, m-am răzgândit” e o frază acceptabilă până la urmă.

DE CE E BINE SĂ AI O (MINI) DISCUȚIE CU EL

Uită de Marea Conversație despre „Ce suntem”. Iată de ce micile discuții, mai puțin presante, deschid calea către angajament emoțional.



VĂ TOT ÎNTÂLNITI, SEXUL E GROZAV ȘI, după luni întregi de descifrat SMS-uri și consultat prietene, aveți în sfârșit discuția aceea importantă care definește natura relației voastre. Dacă încă vă mai vorbiți după discuția asta, înseamnă că, oficial, ai un iubit.

Așa se întâmplă lucrurile în mod tradițional, însă, în ultima vreme, multe femei evită marea discuție și preferă miniconversațiile despre statusul relației înainte de a atinge Absolutul, adică certitudinea că există sentimente profunde. „Am aplicat strategia minidiscuțiilor în toate relațiile mele din ultimii șase ani”, dezvăluie Corina. „Nu mă

grăbesc să fiu declarată imediat «iubită oficială». Cred că asta e marea greșală a femeilor. Trebuie să ne acordăm timp pentru a ne lămurii dacă amândoi vrem să ne vedem mai des, dacă relația sexuală este exclusivă sau dacă e cazul să ne dezactivăm conturile de pe platformele de dating. Această divizare în pași mici face ca discuția finală să nu mai fie atât de terifiantă – ne-am făcut deja o idee generală despre ce ne dorim unul de la celălalt”, completează ea.

„Am observat că, într-adevăr, milenialii sunt mai relaxați atunci când vine vorba despre definirea relației de iubire. Cercetările pe care le-am realizat arată

PHOTO: GETTY IMAGES
Traducere și adaptare: Teodora Trică



că partenerii vorbesc, fără presiuni, despre așteptările pe care le au de la celălalt, despre decizia de a face sau nu sex și cu alte persoane etc.", confirmă Ellen Lamont, profesor de sociologie în cadrul Appalachian State University, care studiază normele de gen în relații. „Aceste minidiscuții le permit oamenilor să negocieze un tip de angajament fără să facă relația oficială înainte de a fi pregătiți.” Pentru o generație care tânjește după noutate și validare (gândește-te la shotul de adrenalină pe care îl primești de fiecare dată când îți apar notificări de pe Tinder sau Instagram), și adesea trece cu vederea noțiunea de „angajament”,

un ritm mai lent este recomandat. „Făcând pași mici te asiguri că nimeni nu va ieși rănit din toată povestea asta – nu ai promis luna de pe cer, deci te poți retrage oricând dorești dacă lucrurile nu merg cum trebuie sau pur și simplu îți dorești să experimentezi și cu alte persoane”, spune Lamont. „E clar că milenialilor le place să-și exploreze opțiunile atunci când încep să se vadă cu cineva – nu pentru că vor doar aventuri, ci pentru că resping ideea constrângerilor în sfera datingului”, completează specialistul.

Femeile sunt în general portretizate ca fiind dornice de o relație serioasă (poate ai văzut show-ul *Saturday Night Live*, în care s-a vorbit despre Sett, o nouă aplicație de dating creată pentru femeile dispuse să aibă de-a face cu bărbați mediocri numai ca să se căsătorească cu cineva). În realitate însă, foarte multe femei își doresc să aibă mai multe opțiuni. Când ai de ales între mii de bărbați, ti se pare inacceptabil să te arunci cu brațele deschise într-o relație serioasă înainte de a te convinge că, într-adevăr, tipul merită exclusivitatea.

Deși sună contrainutiv, datingul relaxat arată că stabilitatea și calitatea unei relații sunt importante pentru tine. Atunci când încă

„PAȘII MICI FAC CONVERSAȚIA FINALĂ CU IUBITUL SĂ PARĂ MAI PUȚIN TERIFIANTĂ”

ești indecisă cu privire la viitorul alături de un bărbat, minidiscuțiile îți dau timp să-ți lămurești sentimentele. Și nu, nu e vorba despre a sta „cuminte în banca ta” până ce el se decide dacă vrea sau nu o relație cu tine, ci despre a ști ce vrei tu pentru tine. „Orice fel de conversație despre natura relației voastre îți va da încredere și forță. Dacă aștepti să decida el ce vrea de la tine, te vei simți umilită și anxioasă. Toată lumea crede că bărbații sunt cei care dictează direcția unei relații, însă eu cred că de fapt femeile fac asta, pentru că sunt proactive”, spune Lamont.

Iar dacă ai de-a face cu genul de tip care are fobie de angajament, miniconversațiile te ajută să îți situația sub control. Cerându-i unui tip să-ți spună acum care e natura relației voastre, s-ar putea să nu mai auzi nicio dată de el. Dar dacă sugerezi subtil dezactivarea contului de pe Tinder sau îl întrebi cu cine se mai vede, poți lămuri mai multe lucruri, chiar și în cazul în care răspunsurile voastre nu se potrivește.

„Cel mai probabil, nu poți să-i spui «Îmi doresc să fii iubitul meu» dacă el nici măcar nu și-a sters aplicațiile de dating. Dar poți să te protejezi aflând ce părere are despre eventuala dezactivare a contului”, punctează Emma Tessler, cofondatoare a The Dating Ring, o aplicație de online dating. Din fericire, miniconversațiile te ajută să afli multe lucruri despre relația voastră, fără presiunea jenantă a unei confruntări directe.

În plus, discuțiile despre voi doi pot fi... sexy. „Minidiscuțiile prelungesc acel entuziasm al începutului unei relații. Încă nu ai nicio certitudine, așa că trebuie să continui să-ți seduci partenerul. În plus, voi fi de două ori mai fericită atunci când voi afla, în final, că nici el nu vrea să mai facă sex cu alte persoane”, mărturisește Corina. Având în vedere cât de mult tânjim după validare, acesta este, cu siguranță, un plus. „E reconfortant să aveți din când în când câte o discuție care să vă confirme reciprocitatea sentimentelor”, spune Tessler.

Specialiștii mai cred că miniconversațiile construiesc o fundație solidă a viitoarei relații – partenerii ajung să se cunoască treptat, să dezvolte sentimente profunde, astfel că intrarea într-o relație serioasă va veni natural, de la sine.

De ce să nu-ți bagi nasul în telefonul lui

De ce din ce în ce mai multe cupluri confundă intimitatea cu dorința de a ști absolut totul despre ce face și cum face persoana iubită? Esther Perel, nou cooptată în echipa de editori COSMO, ne explică.

ÎNTR-O RELATIE IDEALĂ E IMPERIOS NECESAR SĂ NE SPUNEM TOTUL?

De cele mai multe ori, da. Am ajuns să credem că intimitatea înseamnă să fim capabili să le spunem **totul** partenerilor și că avem dreptul, la rândul nostru, să **știm** totul despre ce gândesc, ce simt și cum se comportă. „Unde ai fost? Cu cine te-ai întâlnit? La ce te gândești acum?” Simțim că avem dreptul să știm toate aceste lucruri imediat și constant. Rezultatul e că mulți dintre noi confundă a fi apropiat de cineva cu ceva mult mai periculos pentru relații: supravegherea neîntreruptă a celui/alt.

De fapt, dorința noastră de a ști orice detaliu legat de viața partenerului ne conferă un sentiment fals de siguranță. Ne spunem: „Dacă am fi cu adevărat apropiați, mi-ar spune totul”. Ceea ce se întâmplă de fapt e că ai toate aceste informații despre partenerul tău, dar ele nu-ți dau neapărat o imagine clară în legătură cu cine este el cu adevărat. Gesturile mici – că a dat like la postarea cuiva pe Instagram, că s-a împrietenit cu cineva pe Facebook, că a răspuns sau nu unor mesaje – pot ajunge să aibă o însemnătate mult mai mare decât ar trebui. Suntem bombardați cu toate aceste



Esther Perel este terapeut sexual și de cuplu, autoare a cărții *Intelligenza erotica* (30 lei, disponibilă în rețeaua Cărturești) și consultant pentru serialul *The Affair*. Discursul ei în cadrul Ted Talks despre dorință și infidelitate are mai bine de 14 milioane de vizualizări.

informații – mai ales când vine vorba despre social media – și nu mai știm ce e cu adevărat important și ce nu. Asta ne-a făcut pe mulți dintre noi să ne temem să respectăm intimitatea celui drag – credem că tocmai această intimitate o să ducă la infidelitate. Mai rău, pretinzând să știm toate aceste detalii, căpătăm un soi de autoritate parentală forțată – „Despre ce ai vorbit cu prietenii tăi? Ce ai mâncat azi la prânz?”. În loc să alimentăm dorința și apropierea, nu facem decât să ne transformăm relația într-un soi de joc de-a care pe care. (O tactică mai bună ar fi să-l întrebăm: „Ți s-a întâmplat vreo chestie demnă de povestit azi?” sau „S-a întâmplat ceva? Pari abătut”). E diferit de inspecția la sânge a obiceiurilor sale de zi cu zi.)

Când ne temem că dorința partenerului de intimitate ascunde ceva, avem tendința de a ne băga nasul în treburile lui, mai precis, în telefon. Când te mănâncă să o faci, gândeste-te cum te-ai simți dacă el ți-ar citi mesajele sau jurnalul ori ți-ar cotrobi prin geantă. E remarcabil cât de bine ne pricepem în a ne justifica motivele pentru care ne comportăm astfel. Eu am făcut-o pentru că te-ai comportat ciudat azi și voiam să știu dacă ascunzi ceva. Dacă tu o faci, nu ai încredere în mine.

Întreabă-te: „Ce vreau să găsesc, și dacă găsesc lucrul ăsta, ce o să se întâmple după?” În majoritatea cazurilor o să găsești ceva ce n-o să-ți convină, fie că e o insultă gravă sau nu. Ideea e că lucrurile nu funcționează așa. Faptul că-l „verifici” nu-ți dă ce-ți dorești cu adevărat și meriți să ai: sentimentul că partenerul tău îți e loial, că nu te va răni, că te respectă. Nu-ți dă încrederea și siguranța pe care le cauți. Doar îți alimentează temerile.

Meriți să ți se ia în considerare

nevoile, dar îți propun o metodă mai bună pentru asta. Să zicem că-ți vine să te uiți în telefonul lui pentru că e distant de ceva vreme sau crezi că și scrie cu o fostă sau dă prea multe like-uri unei tipe necunoscute. Dacă-i spui: „Știu că ai făcut asta și asta”, o să se enerveze pentru că și va da seama că-i monitorizezi fiecare mișcare, prin urmare, conversația voastră va fi despre asta, și nu despre grijile tale legate de comportamentul lui – lucrul pe care îți doreai cu adevărat să-l discuți. Încă un element-cheie: suspiciunea asta vine din ce știi despre comportamentul lui sau din ce știi despre tine? Oare are legătură cu trecutul tău (fostul te-a înșelat sau tatăl tău a înșelat-o pe mama ta, de exemplu)? Atât de multe dintre noi am prefera să aflăm că partenerul e vinovat decât să ne vedem nevoite să vorbim despre grijile și anxietățile noastre. E mai ușor să spui: „Nu ești demn de încrederea mea” decât „Mi-e greu să am încredere în tine”.

Să zicem că aduci în discuție temerile tale într-un mod deloc acuzator. Cel mai rău lucru care se poate întâmpla este ca partenerul tău să intre în defensivă. Asta înseamnă că aveți o problemă mai mare și e important să-i atragi atenția: „Nu reușim să comunicăm – nu e matur. Nu putem să construim o relație în care eu aduc vorba despre ceva și tu îngropi discuția atacându-mă”. În cel mai bun caz, o să-ți spună: „Îmi pasă de tine și nu vreau să simți lucrurile astea, așa că voi face tot ce trebuie ca să-ți înlătur îndoielele”.

Genul acesta de conversație nu trebuie să înceapă cu o capcană. Dacă-i zici: „Ți-am spus că nu-mi place când vorbești cu o fostă, așa că sper că o să încetezi să te mai vezi cu ea”, practic îi pui în față un comportament pe care tu îl consideri obligatoriu. Dacă însă îi spui: „Iată cum m-aș simți dacă ai sta de



**ÎNTREABĂ-TE:
„CE VREAU SĂ GĂSESC,
ȘI DACĂ GĂSESC
LUCRUL ĂSTA, CE O
SĂ SE ÎNTÂMPLE DUPĂ?”**

vorbă cu o fostă”, îi dai o șansă la replică. E posibil ca el să-ți răspundă astfel: „Pot înțelege de ce te simți astfel, dar sincer, pentru mine e doar un mod plăcut de a mai ține legătura”. Așa vă mărturișiți reciproc punctele de vedere și puneți bazele unei conversații constructive.

Problema e că genul acesta de discuții apar doar atunci când lucrurile au luat deja o turnură negativă. Să vorbiți despre limitele pe care nu sunteți dispuși să le încălcați în cadrul relației ar trebui să fie o prioritate de la bun început. E important să vă răspundeți reciproc la întrebări de genul: „Ce-o să faci cu contul tău de dating acum că suntem împreună? Care sunt prietenii cu care ne vedem împreună și cu care ne vedem separat? Care-i treaba cu fosele/fostii?” E important să explorați împreună aceste subiecte, fără a le problematiza. Cu cât aveți mai

multe astfel de discuții, cu atât mai puțin te vei vedea dispusă să găsești răspunsurile la el în telefon.

Mulți oameni cred, în mod greșit, că dacă trebuie să discuți chestiile astea, înseamnă că e o problemă, pentru că pornesc de la premisa că, odată ce ne-am ales un partener, nimeni și nimic nu ar trebui să mai conteze. Eu numesc chestia asta cimitirul monogamiei – ideea că toate gândurile, dorințele și fanteziile noastre trebuie să se îndrepte numai către partener de acum încolo. Să te gândești la altcineva e normal. Alegem, din iubire și loialitate, să nu acționăm conform respectivelor gânduri. Focul are nevoie de aer... la fel și o relație – ca să respire și să crească. Cu toții avem nevoie de experiențe personale, unice nouă. Atât de multe cupluri ar funcționa mai bine dacă ar accepta că sunt lucruri pe care nu le știi despre partener și că, de fapt, necunoscându-ți partenerul ca pe palma mâinii tale e ceea ce vă va ajuta să vă îmbunătățiți relația și să mențineți misterul, curiozitatea și interesul unul pentru celălalt la cote înalte.

Receptionerul de la hotel

Cel mai probabil i se spune Miguel și te asigură că, orice ai avea nevoie, el e cel la care trebuie să apelezi. Tot ce ai nevoie, de fapt, de la el e să te lase în pace, să nu mai încerce să te convingă să iei masa la restaurantele în mod vădit deținute de membri ai familiei sale extinse și să-i bage mai degrabă în seamă pe cei doi bătrâni care așteaptă răbdători la recepție ca să afle unde trebuie să se înscrie pentru turul ruinelor din zonă.

Cum scapi de el? Ia-ți tălpășița imediat ce ți-a înmănat cheia.

PRĂDĂTORII DE LA PISCINĂ

Hălăduiesc prin preajma șezlongurilor. Îi găsești mereu la bar. Ei sunt responsabili pentru creșterea vânzărilor la costumele de baie dintr-o singură piesă pentru bărbați. Fă cunoștință cu tipii pe care în mod clar îi vei întâlni (și vei vrea să îi eviți) în timpul vacanței tale la soare.

Semizeul german

Îi cheamă Hans. Mă rog, probabil. Ceva în genul ăsta. Germana e a naibii de complicată. Părul lui are culoarea ochiurilor prăjite și e singurul în șlapi într-o mare de mocasini. I-ar plăcea foarte mult să „stați de vorbă, undeva unde e mai puțin zgomot”, doar că are zero charismă.

Cum scapi de el? Du-l pe ringul de dans, o să se îndrăgostească instant de propria lui reflecție.

Domnul mai în vârstă – și soția acestuia

O combinație nefericită între Florin Piersic, Rod Stewart și tipul de la Right Said Fred, tipul stă constant la pândă, abia așteptând șansa de a intra în vorbă cu tine sau cu oricare altă „tinerică” pe care o întâlnește la micul dejun/la standul cu prosoape de plajă/la bar la happy hour. Are mereu cămașa deschisă la primii nasturi, iar soția lui pare mereu gata să izbucnească în plâns. Cum e rost de distracție, cum e gata să sară în picioare și să-ți demonstreze că... încă le are.

Cum scapi de el? Evită contactul vizual.

Bărbații pe moped

Ceea ce armăsarii pursânge erau pentru Cavalerii Mesei Rotunde, scuterele cu puterea unui uscător de păr sunt pentru tipii ăștia. Funcționează în grup, încotormănați în geoi de piele (deși afară sunt peste 30 de grade) și jeansi atât de strâmți, că ți se taie respirația numai când te uiți la ei. Au atât fixativ în păr, că dacă teava de eșapament de la moped scoate un pic de fum, e posibil să le ia foc pletele. Șansele să te vezi nevoită să cauți pe Google translate „mai bine imi tai picioarele decât să mă urc pe scuterul tău”? Foarte mari.

Cum scapi de el? Cu un taxi, ca orice persoană normală.

Promoterul din club

Are dinții mai albi decât sticla de Malibu cu care încearcă să te atragă. Și-a comandat tricoul imprimat cu „Team Awesome” într-o mărime de două ori mai mică, să se asigure că-ți ies bine în evidență bicepsii. Ignoră toate regulile de bună creștere – pentru el, să-și treacă brațul bronzat la salon pe după umerii tăi e perfect acceptabil. Scopul lui în viață e să devină manager de magazin la Abercrombie & Fitch și să schimbe mai multe iubite decât Leonardo Di Caprio.

Cum scapi de el? Sugerează-i să beți un pahar și să discutați în detaliu despre al patrulea val al feminismului.

Echipa de fotbal

Dovada vie a faptului că bărbații sunt în continuare conștienți că întregul e mai mare decât suma părților sale. Poate fi vorba despre un grup inofensiv de tipi veniți la petrecerea burlacilor, dar nu te încrede în ei – au ca motto „dezbină și cucereste”. Stratașema lor e cu atât mai eficientă în spații mici (petreceri pe barcă, baruri pe acoperiș, cluburi la subsol). Ce fac? Iau în vizor un grup mai mic de fete și se bagă cu piepturile lor bronzate și dezgolite în sufletul acestora, stricându-le de cele mai multe ori seara. Unul dintre ei e întotdeauna îngrijorător de ars de soare. Cel puțin trei dintre ei și-au tatuat destinația vacanței pe ceafă. Toți au cercei mai draguți decât ai tăi.

Cum scapi de el? Asociază-te cu un grup mai mare de fete și dați-le cu flit.

RETRO
SEX
UALPOATE
TE ÎNSELI

Așa cum toată lumea se înșală măcar o dată pe zi, oricine are dreptul să înșele o dată-n viață sau în relație. Cu o singură condiție: să nu-și tragă partenerul după el. Infidelitatea trebuie să rămână o chestie la fel de intimă precum convingerile religioase sau plăcerile muzicale vinovate. Asumată, consumată cu discreție și, la o adică, cu simț de răspundere.

CÂND TRĂDEZI
DE UNUL SINGUR,
VINA ȘI EVENTUALA
PLĂCERE ÎȚI aparțin

în totalitate. Când o faci public, din lene sau din răzbunare, nu trădezi doar încrederea unei persoane, ci și Constituția general acceptată când vine vorba despre dragoste și relații. Este fix diferența dintre un furtișag din foame sau din disperare și corupția în grup infracțional organizat sau traficul de influență priete-

nească în formă continuată. Primul delict amoros merită remușcări și, cel mult, pedepse punctuale. Al doilea otrăvește definitiv încrederea în instituția de cuplu.

O absență de câteva ore, o noapte pierdută, o injecție de ego, la fel ca o arsură cu țigara sau un shot în plus sunt chestii banale și inofensive atât timp cât sunt ale tale. Când nu știi despre ele, nu am ce întrebări să-mi pun. Nu

mă privesc, țin de tine să te privești în oglindă și să mă privești în ochi. Nu m-ai înșelat cu adevărat cât timp nu știi despre asta, așa cum America nu a existat cu adevărat până să fie descoperită, înainte de a ne intra în minte și în hărți. Nu mă trădezi cu adevărat până nu te trădezi pe tine, până nu faci cearșaf valorile care ne țin pe toți împreună: dialogul, decența, simțul umorului, subtilitatea, susținerea la greu, deschi-

derea, empatia. Nu sexul accidental strică relațiile de durată, nu o privire sau câteva zeci de minute furate previzibilului tulbură apele și ochii, încurcă conversația și planurile de viitor.

Urâm infidelitatea când omul de lângă noi începe să-și fie infidel, când se modifică, se îndoaie, se rătăcește. Cât timp nu încercăm să tragem la cântar în relația cu noi înșine, totul rămâne suportabil, iar





**Călcatul pe
lângă este
cu adevărat
dramatic
doar dacă ai
în dreapta o
prăpastie și în
stânga o groapă
de gunoi.**

banii, cariera, tradiția sau visele din calupurile publicitare. Egoisme mici și mari fac suma adevăratei trădări, în care nu te mai interesează timpul, cheful sau curiozitatea celui de lângă tine. Sexul, imaginar, imaginat ori dus la bun sau dezamăgitor sfârșit este strict o consecință, un simptom, nu o cauză.

Golanii și divele de legendă, poliamoroșii cântați în romane și balade rock, romane-fluviu și filme cult nu au trădat niciodată pentru că au rămas conștienți cu sinele lor. Picasso a rămas Picasso, pentru fiecare dintre femeile care i-au supraviețuit. Pentru că nicio aventură sau căsnicie suplimentară nu l-a făcut mai puțin el, pentru că personalitatea nu se ia precum rimelul, nici nu se diluează precum whisky-ul uitat în paharul plin cu gheață.

Călcatul pe lângă este cu adevărat dramatic doar dacă ai în dreapta o prăpastie și în stânga o groapă de gunoi. Devine un pas greșit doar când trage după tine iubit sau iubită, familie, prieteni, față de masă de viitoare nuntă și creditul de primă casă. În rest, este fix o entorsă de ego, tratabilă cu comprese reci de personalitate.

atmosfera din dormitorul conjugal se păstrează respirabilă. Ce e mai grav: un accident sexual cu colegul de achiziții în team-building sau trasul maladii cu ochiul în calculatorul rămas neparolat? Cine trădează, în fapt, promisiunile explicate de iubire veșnică din mesaje cu pisici: cel care se întoarce acasă mirosind a parfum străin sau cel care terorizează prietenii comuni cu chestionare încrucișate sau

scenarii Bollywoodiene telefonice pe care, ce să vezi, la un moment dat, cineva din vecin de dormitor chiar le va pune în aplicare? Într-o logică clinică, măsurând efecte, nu orgolii, gelozia pusă la treabă devine o infracțiune la fel de gravă precum adulterul în Codul Penal Amoros, pentru că lucrează cu aceeași materie primă: încrederea înșelată.

Nu o ipotetică urmă de ruj pe guler, nici o greu inexplicabilă vânătaie sunt

cauzele primare ale unei relații date de-a rostogolul pe panta irelevanței. Dacă acasă revine același om, cu aceleași principii, planuri și gânduri, infidelitatea este fix o eroare de un 1 și un 0 în matricea casnică, cu implicații reale egale cu un Like pe Facebook. La limită, poate chiar să întărească, în loc să dezbină, pentru că propune un termen de comparație care te scoate pe tine, teoreticul trădat, pe plus. Lucrurile se duc cu adevărat naibii când pe ușă intră altcineva decât a plecat, un străin, o variantă veche sau viitoare a persoanei cu care împarți cafeaua, factura la lumină și echilibrul instabil emoțional. Iar pentru asta nu este nevoie nici de schimburi de replici cu subînțele cu terțe părți, nici de mesaje telefonice cifrate la două dimineți, nici de schimburi de fluide rezultate cauzal. Câteodată, ne trădăm partenerii de viață sau de vară în raport cu lucruri mai puțin sexy:

manthropo

GHIDUL TĂU ÎN LUMEA BĂRBAȚILOR



Tipii chiar profită cu plăcere de ocazia de a se distra pe ringul de dans sau au oroare de conversațiile siropoase cu necunoscuți? Iată ce-i trece prin minte când deschide invitația aia. DE DANIELLE KAM

„Vorfi împreună pentru totdeauna? Eu nici măcar nu mă pot hotărî cărui serial să-l rămân fidel. Am atâtea variante...”
- ANDREI 29

„E un prilej de a vedea oameni dragi de care mi-era dor, iar muzica și mâncarea îmi merg la suflet de obicei. Da, de ce nu?”
- VICTOR 24

„Fiecare nuntă la care merg îmi dă niște idei secrete despre cum s-o organizez pe a mea. Ciudat, nu?”
- DANIEL 27

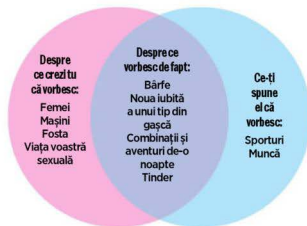
„Pentru mine e ca și când ai merge la închisoare pe viață.”
- BOGDAN 23

„Nunțile sunt scumpe. Sincer, singurele lucruri care mă încântă sunt alcoolul și muzica.” - GEORGE 25

SPUNE PE BINE

CE VORBESC BĂRBAȚII ÎN SPAȚIUL VIRTUAL

Indiciu: probabil chestii pe care le vorbim și noi, fetele.



ÎNCERCAREA MOARTE N-ARE

AI PREFERA SĂ LOCUIEȘTI CU IUBITA ÎNAINTE SĂ VĂ CĂSĂTORIȚI?

54 „Desigur. Așa vom avea ocazia să ne cunoaștem mai bine și să luăm o decizie corectă.”

SURSĂ: SONDAJ LA CARE AU PARTICIPAT 770 DE RESPONDENȚI



SURSĂ: SONDAJ BRAUN/ORC INTERNATIONAL, 2015

FOTO: GETTY IMAGES, THINKSTOCK
Traducere și adaptare: Teodora Trică

logy



THE HUSTLE FĂ-L SĂ SE ÎNDRĂGOSTEASCĂ LULEA

Expertul în dating, Matthew Hussey, îți împărtășește cele 4 strategii de dating care îl dau pe spate.

Exteriorizează-ți entuziasmul

Cele mai extraordinare femei pe care le cunosc au un lucru în comun – se bucură de lucrurile mărunte. Pasiunea lor e molipsitoare – când sunt cu ele, și mie mi se pare că viața e frumoasă. Poate ești fericită pentru că ai descoperit un loc frumos sau pentru că ai citit o carte bună – arată-i cât te bucuri că ești aici, acum.

Atinge-l „fără să vrei“

O atingere bine plasată îl poate face pe un tip să simtă că te cunoaște dintotdeauna, chiar dacă sunteți abia la prima întâlnire. Subtilitatea e cheia. Atinge-l jucăuș mâna când face o glumă sau atinge-l pe umăr atunci când te muți mai aproape de el. Va simți o conexiune instantă.

Remarcă-icalitățile

Bărbații adoră femeile care văd partea lor bună. Dacă îți spune că vrea să se apuce de propria afacere, răspunde-i: „Mi se pare minunat! Sunt impresionată de oamenii care au curajul să înceapă lucruri noi pe cont propriu“. Il vei „înmula“ pe loc.

Arată-i că ai inițiativă

La prima întâlnire, poți să-l lași pe el să aleagă locația. Dar odată ce ajungeți acolo, expune-ți preferințele. Atunci când hostessa vă întreabă unde doriți să vă așezați, fă tu o sugestie: „Aici e OK?“ Sau spune ceva despre decor și mâncare. Dându-i indicii despre ceea ce îți place, îi arăți că știi ce vrei și că nu vei fi imposibil de satisfăcut.

KALE

JOACĂ
TARE

FOTOGRAFII:
ERIC RAY DAVIDSON
STILISM:
AYA KANAI

Recent singură, Kaley Cuoco, starul *The Big Bang Theory* de doar 30 de ani care câștigă mai bine de 28 de milioane de dolari, ne vorbește cu sinceritate despre colegii ei de platou, ce e aia detoxifiere de Instagram și cum da, la naiba, e feministă, care-i problema?!

de Taffy Brodesser-Akner

PAGINA ACEASTA: Maiou, Tory Sport. Sutiin costum de baie, Triangle Swimwear. Pantaloni scurți, Miss Me. Șosete, Stance. Pălărie, Lids. PAGINA ALĂTURATĂ: Bustieră, Alice McCall. Pantaloni scurți, DL1961 Premium Denim.



True de frumusețe

ORICE TINUTĂ
E MAI COOL CU
O MANICHIURĂ
METALICĂ. ÎMBRĂCĂ-ȚI
UNGHIILE ÎN DOUĂ
STRATURI DE OJĂ
ESSIE ÎN NUANȚA NO
PLACE LIKE CHROME,
35 LEI.



A

M

T

L

Ultima oară când am văzut-o pe Kaley Cuoco, afară ploua cu găleata. Dar în restaurant am dat peste o Kaley exuberantă, veselă și cu 20 de minute mai devreme, lucruri care, de regulă, nu se întâmplă când vine vorba despre interviuri cu celebrități. Ryan Sweeting, jucătorul de tenis cu care abia se căsătorise după doar 3 luni de relație, era acasă, bolnav. Am mâncat și ea a comandat o supă pentru el, să-i ducă acasă. „Sunt o soție bună“, mi-a spus ea atunci.

S-a căsătorit cu el într-o pasă de dragoste intensă și optimism, nu-i păsa de haterii de pe Twitter care îi puneau la îndoială alegerea și tocmai interpretase rolul unei blonde haioase (copia ei fidelă) în comedia *The Wedding Ringer*. Avea 28 de ani și toată viața ei părea bine pusă la punct.

De data aceasta, doi ani mai târziu, Kaley e tot cu 20 de minute mai devreme, dar în afară de asta mai nimic nu mai e la fel. Intră în restaurantul unde stabiliserăm că vom lua prânzul și-și comandă un pahar de rosé. „Știi că e devreme“, îmi spune ea, „dar am 30 de ani. Tot ce fac în ultima vreme e pentru că am 30 de ani“. Poartă colanți toată ziua pentru că are 30 de ani. Stă acasă în serile în care toată lumea e în oraș, lucru pe care nu l-a făcut niciodată, pentru că are 30 de ani. Dar nu e vorba despre renunțare. E despre a schimba fluxul propriei vieți. „Anul trecut a fost atât de prost, încât abia așteptam să fac 30 de ani și pur și simplu să simt că o iau de la capăt. Era timpul ca totul să se schimbe.“

Mă pune la curent: și-a închis contul de pe Twitter. Și-a dat seama că nu poți să schimbi cultura trollilor aruncând cu dragoste în ei, nu poți să o faci nici măcar ignorându-i. Nu a fost înțeleasă. Un interviuator a întrebat-o dacă e feministă. A spus că „nu“ și s-a dezlănțuit potopul, ceea ce nu ar fi deranjat-o dacă nu ar fi simțit că vorbele ei au fost scoase din context. „Normal că sunt feministă“, spune ea, dându-și ochii peste cap. „Uită-te la mine. Respir feminism prin toți porii. Sunt plătită la fel ca și colegii mei bărbați, am casa mea, sunt independentă. Poate nu am înțeles întrebarea, dar pentru mine asta e feminismul. Joc tare, frate!“ Ce a vrut să spună în interviul respectiv e că dătează drepturile și libertățile de care se bucură acum femeilor care au luptat pentru

True de frumoșe

PENTRU A OBTINE
ASPECTUL DE PĂR UMED
ȘI TEXTURA LEJERĂ,
PIAPTÂNĂ-ȚI PĂRUL DUPĂ
CE AI APLICAT PE SŪVITELE
PROASPĂT SPĂLATE JOHN
FRIEDS AIR-DRY WAVES
SYLING FOAM, 41 LEI.

PAGINA ACEASTA:
Jachetă, American
Two Shot. Costum de
baie, Asteria Active.
PAGINA ALĂTURĂȚĂ:
Top, Double Trouble.
Pantaloni scurți, Others
Follow. Pălărie, Lids.

cele ca ea — și că simte ca și cum mai degrabă e cea care beneficiază de munca lor asiduă și nu vrea să-și asume prea mult din ce au realizat acestea.

DUPĂ 21 DE LUNI, mariajul ei a luat sfârșit. Kaley a depus actele de divorț în septembrie. Asta e singurul lucru despre care nu poate sta răzând sau dându-și ochii peste cap. Și-a dorit atât de mult să facă relația să meargă și să le demonstreze contrariul celor care au pariat pe un divorț rapid. Dar când despărțirea a avut totuși loc — nu vrea să ne spună de ce, doar că a fost vorba despre „circumstanțe peste care nu putea să treacă” — nu i-a mai păsat de amata de hateri. I-a păsat doar de ea și de cât de tristă se simtea. Consecința? Fanii ei — ba chiar și unii dintre critici — i-au îmbrățișat și respectat starea. Au înțeles că a făcut tot ce a putut pentru ca relația ei să funcționeze. „Mi-am dorit atât de mult să fie bine între noi, mai mult decât orice, și am făcut mai mult decât oricine.”

A decis să se retragă un pic din lumina reflectoarelor. Nici în ziua de azi nu prea le înțelege pe vedetele care ies, ca apoi să se infurie că sunt surprinse de paparazzi. „Ăsta e domeniul în care muncești. Dacă nu vrei ca toată lumea să-ți știe fiecare mișcare, nu ar trebui să fii în domeniul asta. Nu ar trebui să muncești să fii faimos. Ce vrei să zic, că-mi pare rău că joci într-un serial de mare succes?”, râde ea.

La început a fost OK — un pic indiferentă — dar apoi a



Top, Levi's Vintage Clothing. Pantaloni scurți, Joe's. Pantofi sport, Saucony. Șosete, Stance.

început să aibă atacuri de panică atunci când ieșea cu prietenii, plângând atunci când își dădea brusc seama de ce s-a întâmplat în viața ei, așa că s-a decis să stea acasă. Și-a dat seama că nu poți să grăbești durerea sau să o acoperi cu muncă sau cu o altă persoană. „Trebuie să trec prin asta”, spune ea. A mai avut parte de despărțiri, dar asta parcă a tăiat cel mai adânc.

„E ca și cum ai pierde pe cineva”, spune ea, închizându-și neajutorat ochii mari, câprui. „Tristețea mă lovește brusc, de nicăieri. E ca și cum ți-ai fi pierdut speranța... da, exact așa mă simt.”

Șie că într-o bună zi se va simți mai bine. În momentul asta nici nu poate să-și imagineze să se îndrăgostească de altcineva — lucru care nu-i este deloc în ca-

acter. I-a plăcut enorm statutul de soție. „Sunt soție pentru prietenele mele. Sunt o soție foarte bună. Lucru care mă face să mă gândesc că poate ar trebui să mă încerc o dată. Dar, după cum am spus, sunt o soție bună indiferent — nu trebuie să-mi schimb numele ca să fiu o soție. Sunt o soție bună pentru toată lumea.”

Cu toate acestea, nu e sigură că va mai fi vreodată soția oficială a cuiva. „Ce mi s-a întâmplat a schimbat modul în care eu văd căsătoria între doi oameni, și chestia asta mă întristează. Nu schimbă felul în care văd iubirea. Abia aștept să mă îndrăgostesc din nou. Dar nu cred că sunt pregătită încă. Mi-am dat seama de chestia asta recent, ceea ce m-a surprins, pentru că nu mi se întâmplă de obicei. Eu mă arunc cu capul înainte; închid o ușă și imediat deschid o alta. Am discutat mult despre asta cu prietenele mele, le-am spus că nu mă simt pregătită și mi-au zis: «Ne bucurăm să te auzim zicând asta!»”

Încă încearcă să înțeleagă această mare schimbare în planul ei de viață. „Credeam că până la vârsta asta o să am un copil!”, îmi spune ea. „Îți vezi viața într-un fel, după care ți se întâmplă opusul. Mă trezesc și mă gândesc: Doamne, viața mea e cu susul în jos.” Îmi spune că șase dintre prietenele ei sunt însărcinate — fapt care face ca statutul ei de tipă singură să fie și mai copleșitor. „M-a lovit dintr-o dată. Ce naiba s-a întâmplat? Ar trebui să fac parte din cercul asta, și nu e așa, și e teribil

de ciudat, zic eu...”

Dar încercă să iasă din vârtejul suferinței, iar până acum chestia asta s-a petrecut cam așa: a ascultat piesa lui Adele, *Hello*, de 75 de ori și a plâns în hohote. Și-a sters de pe Instagram pozele care îi aminteau de Ryan și de nunta lor. Deși joacă tenis destul de bine pentru statutul ei de amatoare, nici nu-i trece prin cap să mai pună mâna pe o rachetă. „Să zicem că am terminat-o cu tenisul pentru moment.” S-a apucat de yoga. A revopsit în tonuri neutre interiorul casei în care a locuit cu soțul ei. Și-a cumpărat câteva piese de artă curajoase și colorate, care să-i dea o stare de bine.

A mers în Spruce Meadows în Canada și și-a cumpărat un cal – adoră să călărească – apoi în Florida și și-a mai cumpărat încă unul. „Foarte buni săritori. Mi-au schimbat viața. Mi-am dat seama că pot să fac chestia asta.” A început să călărească mai mult. „Mă duc în grajd nemachiata, e mizerie și miroase oribil... și nu poți să-ți iei telefonul cu tine.” Călărește și atinge un soi de pace nemaiîntâlnită, simte că animalele o înțeleg, că știu că trece prin ceva și că se bucură că o pot ajuta.

Când *The Bing Bang Theory* va ajunge la inevitabilul final (au ajuns la al nouălea sezon), vrea să înceapă să călărească și să participe mai serios la competiții. Nu va renunța la actorie – poate va juca într-o miniserie sau în vreun show HBO, ceva cu un program care să nu fie la fel de strict – dar i-ar plăcea ca viața

ei să se învârtă predominant în jurul călăriei.

„Vreau să fiu luată în serios ca jockey, nu vreau ca lumea să creadă că sunt doar o vedetă care are bani să-și cumpere un cal bun. Încep să-mi dovedesc valoarea în universul ecvestru”, spune ea. „Asta a fost o mare dorință a mea.” Ca o coincidență, contul ei de Instagram a ajutat-o să și-o îndeplinească. „Ador să împărtășesc lucruri, mai ales dacă sunt legate de cai. Am intrat într-o comunitate cu totul diferită”, spune ea.

Nu a fost totul rău. De fapt, i s-au întâmplat și chestii grozave. Pe lângă succesul non-stop al serialului, colegii de platou i-au fost alături în momentele grele. Deși încă mai sunt zvonuri care spun că ea și Johnny Galecki sunt din nou împreună, ea neagă. „Johnny și cu mine suntem foarte apropiați, dar nu vreau genul acesta de povești, mai ales acum, în timpul divorțului, ca să-i fac în ciudă fostului.” Cu toate acestea, legătura lor e una strânsă. „Ne înțelegem din priviri”, explică ea. „Dau din cap și Johnny pricepe, știe ce-i cu mine, mă sprijină.”

Kaley cea care apare în *Burning Bodhi*, un film indie care a avut premiera în primăvara asta – nu seamănă cu Kaley pe care o cunoscăm. E vie și tristă, în ghearele drogurilor și unii de sine, jelind moartea unui prieten și încercând să manevreze relația complicată cu un fost iubit. E rolul pentru care și-a tuns părul. L-au filmat anul trecut în New Mexico cu un buget „gen, patru

dolari – pe bune, n-am avut nici măcar scaune pliabile”. N-a înțeles niciodată cum reușesc unii actori să rămână prinși în personajele pe care le interpretează, dar a descoperit că și ea era tristă și deprimată pe timpul filmărilor, la fel ca personajul pe care îl juca. Înțeles că poți fi în industria asta de la o vârstă fragedă – ea însăși a început de la 5 ani, și tot mai există lucruri de învățat – și te poți în continuare maturiza și reînnoi. Comandă încă un pahar de vin. 30 nu e așa mult.

„Accept că nu știu nimic. Toate aceste sentimente și emoții noi mă lovesc – n-am crezut niciodată că voi fi așa”, spune ea, râzând când se gândește la ciudătenia generală a vieții. „Dar e din ce în ce mai bine. Vinul mă ajută. Jur, vinul ajută oarecum.” Este – am învățat asta foarte repede.”

Ultima dată când am văzut-o pe Kaley, era ca o minge imensă de lumină și energie și deschidere, iar asta e ceva ce nu s-a schimbat la ea: felul ei intim de a fi. E în continuare o optimistă plină de dragoste de viață. Personalitatea ei esențială nu a fost estompată sau amortizată. E mai mare cu doi ani și e mai înțeleaptă grație unor lecții pe care poate era mai bine să nu fie nevoită să le învețe, dar e în continuare ea însăși, și poate că asta e tot ceea ce oricine care împlinște 30 de ani, sau care a trecut printr-o suferință amoroasă, ar trebui să-și dorească. Ah, și de data asta, când ne-am strâns mâinile și ne-am despărțit, afară era cald și soare.

„MĂ
AȘTEPTĂ
LUCRURI
MĂREȚE.
TREBUIE
SĂ AM
ÎNCREDERE
ÎN ASTA,
ALTFEL
AȘ
ÎNNEBUNI.”

GAME

Nuanțe intense de roșu și albastru ne atrag într-un joc fascinant al contrastelor punctate pe alocuri de tușe imaculate de alb, iar piesele efervescente cu alură athletică cuceresc prin detalii glamour ce redefinesc obsesia sporty-chic.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI STYLING: AMIR DOBOȘ

ONE





Jachetă din piele
și lină și choker
din piele, ambele
Manokhi; malou
din bumbac,
Zara; bustieră
din poliester din
recuzita redacției;
pantaloni din satin,
Murmur; șosete
din poliamidă și
elastan, H&M (în
toate fotografiile).

Bluză din bumbac,
Stella Jean, Casa
Frumoasă Radisson
Ladies; salopetă
din poliester din
recuzita redacției;
choker din piele,
Manokhi; papuci
din piele laminată,
Il Passo (în toate
fotografiile).





Jachetă din
poliester și
poliamidă,
Asos; pantaloni
din bumbac și
elastan, Roleplay,
Murmur; set
croșe golf,
Wilson Staff,
Stejarii Country
Club.





Salopetă din
Viscoză și elastan,
Alchemy; bluză din
poliamidă, Andra
Andreescu; set
croșe golf, Wilson
Staff, Stejarul
Country Club.



Jachetă din piele
cu mâneci
detaşabile,
Concepto,
Molecule-f; bluză
din poliamidă,
Andra Andreescu,
choker din piele,
Manokhi.



Top din piele
velur, Manokhi.



Kimono din
viscoză și
satin, Murmur;
body din piele,
Manokhi; bluză
din poliamidă,
Andra
Andreescu;
set crose golf,
Wilson Staff,
Stejarii Country
Club.





Top din piele și bluză
din poliamidă, ambele
Andra Andreescu;
pantaloni din bumbac
și elastan și sarafan
din tulle, ambele
Roleplay, Murmur.

Model: Mădălina C/
MRA Models Agency
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Adonis
Enache
Producție: Allure
Production
Fotografiile au fost
realizate în incinta
locației Stejarul
Country Club.
Mulțumim pentru
sprijinul acordat.



SUNSHINE SISTERS

Mizează pe confortul pieselor lejere, prin croieli de o simplitate dezarmantă și alăturări de texturi diferite, dar naturale și vei observa că piesele aparent simple pot avea cel mai mare efect într-o zi leneșă de vacanță.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI
STYLING: AMIR DOBOȘ





Georgeta poartă
bluză din bumbac,
Oysho; pantaloni
din bumbac,
Uniqlo.

Georgiana
poartă bluză din
bumbac, Oysho;
pantaloni din
bumbac, Stefanel;
cizme din pvc,
Solognac, magazin
Decathlon.



Georgeta și
Georgiana poartă
pantaloni din
bumbac, David
Beckham for H&M.





Georgiana poartă
bluză din bumbac,
Zara; cizme
înalte din pvc,
Caperlan, magazin
Decathlon.

Georgeta poartă
bluză din bumbac,
H&M; cizme
înalte din pvc,
Caperlan, magazin
Decathlon.



**Georgeta poartă
bluză din bumbac
și elastan,
Intimissimi.
Georgiana poartă
bluză din bumbac,
Oysho.**

Georgeta poartă maiou din
bumbac și viscoză, COS;
pantaloni din bumbac, David
Beckham for H&M; cizme
din pvc, Solognac, magazin
Decathlon.

Georgiana poartă body din
bumbac și polyester, H&M;
cizme din pvc, Solognac,
magazin Decathlon.





Georgiana poartă
rochie din bumbac,
H&M; poncho din vinil și
cizme din pvc, ambele
Solognac, magazin
Decathlon.

Georgeta poartă rochie
din viscoză și poliamidă,
Elisabetta Franchi,
magazin Icon; poncho
din vinil și cizme din
pvc, ambele Solognac,
magazin Decathlon.





Georgela și
Georgiana poartă
bluză și pantaloni
din bumbac, ambele
David Beckham
for H&M; poncho
din vinil și cizme
din pvc, ambele
Solognac, magazin
Decathlon.



Georgiana poartă bluză
din bumbac, H&M;
pantaloni din bumbac,
David Beckham for H&M;
cardigan din lână, Uniqlo;
cizme din pvc, Solegnac,
magazin Decathlon;
ochelari de soare placați
cu aur, Thom Browne,
magazin Entrance.
Georgeta poartă bluză
din bumbac, H&M;
pantaloni din bumbac,
David Beckham for H&M;
bluză din bumbac, COS;
cizme din pvc, Solegnac,
magazin Decathlon;
ochelari de soare placați
cu aur, Thom Browne,
magazin Entrance.



Models: Gerogeta S/
Yes Models
Management și
Georgiana S/
IMC Models
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Producție: Allure
Production
Fotografiile au fost
realizate în incinta
locației Larchwhite
Lake House. Mulțumim
pentru sprijinul acordat.

Revoluția Iyashi Dome la superlativ! Prețuiește-ți corpul și ai grijă de el!

Descoperă tehnologia inovatoare concepută pentru a înlătura efectele nocive ale mediului poluat în care trăim și pentru a echilibra organismul, tehnologie japoneză ce are la bază raze lungi infraroșii de natură organică capabile să corespundă curbei energetice a corpului uman, similare căldurii emise de soare.



COCOR SPA HOTEL



Obiective majore Iyashi Dome: purificare, echilibrarea naturală a corpului, regenerare celulară, pierdere în greutate precum și optimizarea sănătății sau a stării de bine.
Te așteptăm la Cocor Spa Hotel, în Neptun - Olimp, să redescoperi acest concept revoluționar de detoxifiere.

SUPERBODY

MEREU ÎN FORMĂ,
ÎNTOTDEAUNA HOT!

CHIAR TREBUIE SĂ BEAU DOI LITRI DE APĂ PE ZI?

Nu e obligatoriu, dar trebuie să știi că un corp cât mai bine hidratat este într-adevăr calea către o piele frumoasă și o siluetă suplă.

Cu înghițituri mici

Organismul uman ascunde un adevărat ocean – în jur de 70% din corpul nostru e apă. Multă vreme nutriționiștii au considerat că cei 2 litri sunt literă de lege, dar astăzi regula e un pic mai relaxată: ar trebui să bei zilnic 8 pahare mari de apă, și să o faci încet, pe parcursul întregii zile. Mărești doza în caz de febră, temperaturi crescute și sport intens pentru a compensa apa pierdută prin transpirație. Stai bine și dacă-ți plac fructele și legumele, pentru că acestea conțin 80% apă, și le poți adăuga cu încredere cotei zilnice.

Apă simplă

Dacă preferi apa îmbuteliată în defavoarea celei de la robinet, alege una slab mineralizată, pentru că organismul uman nu poate asimila prea multe minerale. Pe etichetă este menționată cantitatea de minerale din fiecare sticlă de apă, și indicat ar fi să alegi apa cu cel mai scăzut procent.

Dacă ții dietă...

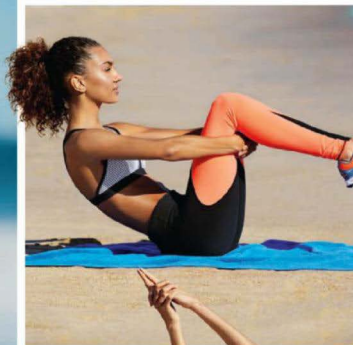
...alege apă bogată în calciu și magneziu pentru a compensa carentele de minerale prin care trece corpul tău în această perioadă și pentru a-ți mai ridica un pic moralul. Bea un pahar cu 30 de minute înainte de masă pentru a accelera senzația de sațietate și a mânca mai puțin. Cât despre variantele carbogazoase, nu sunt recomandate pentru că produc balonare și disconfort, și asta e ultimul lucru de care ai nevoie, mai ales când ești la regim.

Open bar

Tendințele bio recomandă, mai nou, consumul de ape exotice. Apa de cocos, hidratantă și remineralizantă, îți curăță organismul de toxine (nu degeaba e apa preferată a modelelor Victoria's Secret). Apa de artar e bogată în vitamine și are un puternic efect detoxifiant. În vreme ce apele florale îmbogățite cu uleiuri esențiale îmbunătățesc starea de spirit.

„SIX PACK“ CU ZERO ABDOMENE?

Poți să uiți de abdomene de pe-acum, ai permisiunea noastră. Nu sunt singura cale pentru a-ți lucra intens partea de mijloc. Nici măcar nu-ți fac atât de bine. „Abdomenele solicită gâtul și spatele, dar pentru că ajungi în poziția șezut – pe care o practici oricum toată ziua –, nu faci decât să favorizezi poziția aplecată înainte“, spune Katy Bowman, autoarea unei cărți concentrate pe slăbirea zonei abdominale. În schimb, ea recomandă aceste exerciții super-simple pentru a lucra centrul corpului. Integrează-le într-un circuit, executând fiecare set timp de un minut, apoi treci imediat la următorul. Repetă de încă două ori, vei termina în doar 15 minute!



1 ÎNCORDEAZĂ ABDOMENUL

Lungește-te pe saltea cu fața în sus, apoi adu genunchii la piept. Prinde-ți mâinile una de cealaltă, în spatele genunchilor, ținând picioarele aproape de corp. Apleacă în față capul și lasă umerii în jos. Fără să te dezechilibrezi sau să te apleci pe laterale, împinge corpul înainte (după cum se arată în imagine), oprește-te și revino spre spate până ce coastele ating solul.

VREI MAI GREU? Ai reușit fără probleme mișcarea indicată? Adaugă un pas: cu fiecare balans, rotește-ți torsul către dreapta, apoi repetă în direcția opusă.



3 SOLICITĂ TALIA

Stai în picioare cu tălpile depărtate la nivelul șoldurilor și cu mâinile prinse deasupra capului. Nu-ți arcui spatele și nici nu-ți ridica bustul. Fără să miști sau să muți greutatea de pe un șold pe altul, apleacă-ți torsul către dreapta (ca în imagine). Rămâi așa timp de 30 de secunde (e mai greu decât crezi); apoi revino în poziția inițială. Repetă pe cealaltă parte.

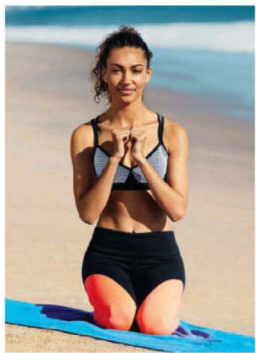
VERIFICĂ POSTURA. Poziția este foarte importantă în acest exercițiu. Dacă postura ta nu e perfectă, Bowman sugerează executarea acestui exercițiu lipită de un zid. Ține fundul, spatele, capul și brațele pe lângă zid de fiecare dată, dar fără să te sprijini total.

2 LUCREAZĂ DIN PĂRȚI

Stai lungită pe spate pe o saltea, cu brațele întinse pe laterale, cu genunchii îndoiți vertical din șold și cu coloana lipită de sol. Apleacă ușor genunchii spre dreapta, oprindu-te înainte ca spatele să se ridice de pe sol (ca în imagine). Revino cu picioarele îndoit pe centru, apoi repetă pe partea cealaltă. Continuă, alternând pe fiecare parte.

ODIHNEȘTE-TE. Regula numărul 1 a lui Bowman în ceea ce privește răsucirile: „fără încordare”. Fă această mișcare corect și în siguranță, asigurându-te că umerii și spatele rămân relaxate, și nu lăsa spatele să se arcuiască. Dacă nu poți să te răsucești fără să ridici coastele, Ține piciorul de dedesubt sprijinit pe sol.

„EXECUTĂ CIRCUITUL DE 15 MINUTE DE DOUA ORI PE ZI - O DATĂ DE DIMINEAȚĂ ȘI DIN NOU SEARA, PENTRU REZULTATE EXCEPȚIONALE”, SPUNE BOWMAN.



4 IMPLICĂ MUȘCHII OBLICI

Ingenunchează, apoi coboară-ți șoldurile pe călcâie. Ține brațele îndoite și pumnii încordați în dreptul pieptului (A). Coboară șoldurile spre dreapta și apropie-te cât mai mult de sol (B). Fă o pauză, apoi deplasează ușor fundul în partea opusă. Continuă, alternând părțile.

IA-ȚI ÎNCET. Este o provocare mult mai mare (și este mult mai eficient) dacă execuți mișcarea controlat. Este nevoie de mai multă fibră musculară, deci nu vor fi implicați doar mușchii oblici abdominali, ci întregul torso, spune Bowman.



„ZONA MEDIANĂ A CORPULUI ESTE LOCUL UNDE GRĂSIMEA SE ACUMULEAZĂ CEL MAI UȘOR”, SPUNE BOWMAN. „CU CÂT TE MIȘTI MAI MULT ÎN GENERAL, CU ATÂT MAI BINE VA ARĂTA ABDOMENUL TĂU.”



5 RĂSUCEȘTE-TE DIN MIJLOC

Culcă-te cu fața în sus pe saltea, cu picioarele întinse și brațele drepte și prinse deasupra capului. Fără să te folosești de mâini sau de picioare, răsucește-te spre dreapta (după cum arată imaginea), apoi pe față, continuând în aceeași direcție până ajungi din nou pe spate. Repetă în direcția opusă. Continuă alternând fiecare parte.

TRUC MENTAL. „Rostogolirea a fost probabil primul tău exercițiu” (ca bebeluș), spune Bowman. Acum, ca să ajungi de pe spate pe față fără să te sprijini este mult mai dificil. „Inițiază mișcarea din șold, așa cum făceai când erai mică.”

Q&A



UN TIP MI-A SPUS CĂ MIROS „DIFERIT” ACOLO JOS. AR TREBUI SĂ MĂ ÎNGRIJOREZ?

Cu toții avem un miros diferit. „Tot ce consumăm – mâncare, băuturi, medicamente etc. – schimbă gustul și mirosul secrețiilor vaginale sau al spermei”, spune Justine Shuey, sexolog. Dacă îți faci griji cu privire la acest aspect, încearcă să bei mai multă apă, să mănânci mai multe fructe și legume (cu excepția celor crucifere, cum este varza, deoarece sulful din compoziția lor poate cauza un miros de fermentație) și să reduci consumul de alcool, care intensifică transpirația în zona intimă. Și renunță la fumat – mirosul de tutun ajunge chiar și în secreția vaginală.



NOUTĂȚI DESPRE SĂNĂTATEA MENTALĂ

Ești anxioasă? Stresată? Furioasă? Fă asta ca să-ți regăsești echilibrul.

ASOCIERI AVANTAJOASE

Alege piesa lunii – o melodie care să-ți placă mult, să te motiveze și care să se potrivească obiectivelor tale, astfel încât să o asociezi cu reușita de fiecare dată când o ascuți, sfătuiește Christine Hassler, creatoare a *Over It and On*

With It. Când te simți descumpănită, pune-ți căștile pe urechi și vizualizează ceea ce vrei să se întâmple în viitorul apropiat.

VERDE LA BIROU

Ține o plantă pe birou și vei fi mai productivă și mai relaxată decât cei care refuză să se co-

necteze cu natura, relatează un studiu. Cumpără-ți flori în drum spre muncă sau ieși într-un parculeț în pauza de masă și inspiră aerul parfumat.

DUPĂ O ZI PROASTĂ...

„Sterge” urmele unei zile oribile pregătându-ți o baie

parfumată, apoi masează-ți trupul cu ulei de levănțică. Pentru a evada în vremuri mai prietenoase, redeschide albumul cu fotografii din vacanța preferată. Imaginile pot avea un impact pozitiv uimitor asupra mentalului nostru, ajutându-ne să retrăim cele mai frumoase momente.

46

%

PROCENTUL OAMENILOR CARE FOLOSESC SMARTPHONE-UL ÎN TIMP CE PARTENERUL VORBEȘTE... SINGUR. ÎNCEARCĂ SĂ STABILEȘTI ÎMPREUNĂ CU IUBITUL CĂ FOLOSIREA TELEFONULUI MOBIL E INTERZISĂ ATUNCI CÂND DISCUȚAȚI LUCRURI IMPORTANTE. DACĂ UNUL DINTRE VOI SE SIMTE IGNORAT, RISCUL ANXIETĂȚII ȘI DEPRESIEI CREȘTE CONSIDERABIL, AFECTÂNDU-VĂ RELAȚIA.



6 ani de Molecule F

Am fost *Dreamers*, am găsit o cale să ne afirmăm curajos. Designerii români au crezut în noi, am construit o comunitate puternică de Lovers și împreună am creat o lume în care totul este autentic: lumea Molecule F. **Molecule F este al vostru și despre voi!**
La multi ani!



FREESTYLER

ȘTIM CE FACI LUNA ASTA!

FII OASPETELE VEDETĂ

AI FOST INVITATĂ... ȘI ACUM? IATĂ CUM
SĂ FACI FIGURĂ BUNĂ, FIE CĂ TREBUIE SĂ MERGI
LA O CINĂ INTIMĂ, ÎNTRE PRIETENI, SAU LA O PETRECERE
TEMATICĂ, ȘI, CEL MAI IMPORTANT,
CUM SĂ TE ASIGURI CĂ AMICII ȚIA CU CASĂ DE
VACANȚĂ PE MALUL MĂRII NU UITĂ NICIODATĂ
SĂ TE TREACĂ PE LISTA LOR DE OASPEȚI DE ONOARE.



LA ONUNTĂ...

RSVP ASAP

„Cuplul trebuie să bată din timp palma cu restaurantul, așa că trebuie să știe de către locuri au nevoie”, spune David Stark, designer de eveniment. „Cu cât aștepti mai mult, cu atât îți întărești mai tare.”

NU PRESUPUNE CĂ POTI SĂ ADUCI PE CINEVA

Nu e balul de la sfârșitul liceului! Dacă pe invitație nu scrie „plus one”, mergi singură, spune Stark. Dar dacă începi să te vezi cu cineva după ce ai primit invitația? În cazul în care mireasa ți-e prietenă bună, s-ar putea să-ți spună chiar ea să-l aduci, sau o poți întreba tu. (E posibil să te refuze. Acceptă cu grație.)

DAȚĂ TUEȘTI PLUS ONE-UL CUIVA...

Nu te transformă în cea mai ametită fată de la petrecere. „Bea șampanie cu gheață”, spune Dave Stangle, unul dintre frații care au inspirat filmul *Mike and Dave Need Wedding Dates* (premiere în România pe 8 iulie). „Îți dă suficientă bună dispoziție și te menține și hidratată.”

acasă la un prieten...

pentru cină

OFERĂ-ȚEȘĂ ADUCI CEVA

Poate un vin, poate un desert – simplul fapt că te-ai gândit e un gest dragut. „Te vei simți bine pentru că ai contribuit cu ceva”, spune Lauren Conrad, autoarea a cărți *Lauren Conrad Celebrete*, „și o mai eliberezi pe gazdă de efort!”

VINOLA TIMP

Dacă întârzi mai mult de 20 de minute, trimite un sms gazdei să înceapă fără tine. „Astfel nu lași pe toată lumea să aștepte și să se răcească mâncarea”, spune Conrad.

PARTICIPĂ

E vorba de o petrecere tematică? Costumează-te conform instrucțiunilor. Stai lângă cineva pe care nu-l cunoști? Intră în vorbă! Chiar și o petrecere așa-si-așa se poate transforma într-o fabuloasă dacă alegi să te implici.

SPALĂ VASELE

„Asta face soțul meu când nu-i cunoaște pe invitați foarte bine”, spune Conrad. „Te poți retrage din vârtejul socializării, plus că tuturor le place de cel care se oferă să spele vasele!”

pentru tot weekendul

PUNE CÂTEVA ÎNTREBĂRI

Înainte de a accepta invitația la casa de vacanță a unui prieten, întreabă cine ce aduce și de ce ar trebui să te ocupi, e de părere Lizzie Post de la Emily Post Institute. Spune: „Sună bine! Să mă apuc să caut bilete de tren?” Așa știi cât te va costa să mergi la ei și le dai și lor șansa de a spune: „Nu, ești invitata noastră. Ne ocupăm noi de tot!”

SOSEȘTE CU UN CADOU ÎN BRATE

Sau oferă-te să

pregătești micul dejun sau să faci cumpărăturile.

LASĂ-ȚI ȚINUTELE SEXY ACASĂ

Dacă e o excursie între fete, OK. Dar un costum de baie tanga în fața familiei prieteniei tale... inclusiv tatăl și fratele acesteia? E ciudat rău.

ASCULTĂ-ȚI GAZDA

Sigur, ești în vacanță, dar în loc să presupui că poți să dormi până după prânz, întreabă înainte de a merge la culcare care e planul pentru ziua următoare.

POT SĂ ANULEZ ÎN ULTIMA CLIPĂ?

„E cam urât. Dacă e o urgență, OK. Dar dacă te simți brusc oboșită și fără chef, bea o cafea și du-te!”

- LAUREN CONRAD

CUM TE ASIGURI CĂ VEI FI INVITATĂ DIN NOU

Aceste mici atenții vor impresiona pe toată lumea și vei trece drept tipa atentă, care se ridică la înălțimea așteptărilor.



Suporturi de pahare, H&M, 12,90 lei



Vintage Cocktails, de Laziz Hamani, carturesti.ro, 224 lei

Orhidee Vanda, purpleflowers.ro, 275 lei



Vin Cuvée Symphonie Rosé, smartdrinks.ro, 85 lei



ZAC EFRON ANNA KENDRICK ADAM DEVINE AUBREY PLAZA



PARTENERE PENTRU
MIKE & DAVE

DIN 8 IULIE 2016 ÎN CINEMATOGRAFE



COSMOPOLITAN



© 2016 UNIVERSAL PICTURES. ALL RIGHTS RESERVED. UNIVERSAL PICTURES IS A SERVICE MARK OF UNIVERSAL PICTURES.

PARTY ZI ȘI NOAPTE

Care este ultima „fiță” de distracție care a pus stăpânire pe viața mondenă a marilor orașe? Petrecerea de zi sau brunch-ul este cool, foarte la modă în ultimul timp și are și avantajul că poate avea loc și duminică, până la o oră decentă, la care legea privind asigurarea liniștii în spațiile publice ne trimite oricum pe toți la culcare. Am testat, alături de prietenii mei, câteva astfel de concepte și iată ce și cum.

În ultima perioadă a prins contur un trend de „petreceri de zi”, dar care de cele mai multe ori durează până spre miezul nopții. Grupurile de participanți se schimbă astfel încât să poți ajunge fie de la 14:00, ca pentru un late brunch regulamentar – dacă vrei o după-amiază de relaxare și socializare tip „la dolce vita” și să servești prânzul acompaniat cu un pahar de vin bun sau prosecco –, fie după ora 18:00, în toiul acțiunii – dacă vrei o seară de party în toată regula. În orice caz, un lucru este clar: acest tip de petrecere îți oferă „ceva” indiferent de vârstă și priorități sociale.

În situația de față nu discutăm doar despre locații de sine stătătoare – evenimentele de genul au loc în locuri diverse și de multe ori neconvenționale, iar data și ora sunt ținute secrete până la anunțul oficial al unei noi petreceri. Printre brand-urile de petreceri tip brunch am testat deja următoarele concepte. de eveniment.



GHIDUL TĂU DE LIFESTYLE:

Mike Scar este Managing Partner M-PR și event & restaurants promoter. Urmărește-l pe Facebook: Mike Scar și Instagram: @mike__scar



FOTO: NICK ONKEN, GETTY IMAGES, CRISTIAN TUDOSE (MIKE SCAR)

THE BRUNCH AFFAIR

Urmând trendurile din Londra sau Paris, *The Brunch Affair* se aliniează cumva „curentului” și aduce în București un concept nou de petreceri care au loc în cele mai hip restaurante și cele mai neconvenționale și cool locații. Acest concept se adresează celor care vor să încerce ceva neconvențional și vine ca o alternativă la viața de noapte. Pe scurt, *The Brunch Affair* înseamnă petreceri de zi, cu oameni frumoși, ce dansează pe un sound disco & groovy.

5STOGO

Lațul de cafelele cu servire to go — care a luat naștere în 2015 și deja a ajuns la un număr de 20 de locații, atât în București, cât și în țară — are și el în plan organizarea de mici evenimente de relaxare tip brunch în weekend, dar și în timpul săptămânii. Conceptul lor? Pe vară, când cu toții visăm la vacanță și încercăm pe cât posibil să prelungim pauzele de masă din timpul

orelor de birou sau să mutăm întâlnirile pe cât posibil în oraș, 5Stogo își propune să organizeze pe rând, în diverse locații proprii din Capitală și nu numai, mici evenimente de zi în care să întrețină atmosfera cu muzică de lounge atent selecționată de către un DJ invitat, cafea rece și patiserie made in RO.

Dacă vrei să evadezi din rutina cotidiană pentru 20-30 minute sau poate și mai mult, te sfătuiesc să încerci cu încredere după-amiezele sociale ce vor lua naștere la 5Stogo.

NUIT SOCIALE

Atrage un public divers cu un număr semnificativ de participanți (500 -700, în unele cazuri). La mai puțin de un an după ce au înființat Nuit Sociale, băieții din spatele conceptului au deja un număr considerabil de soirée-uri sold-out la activ, printre care evenimente rooftop la Domenii Plaza și Hotel Cișmigiu, pop-up parties la Stradale și party-uri în locații precum Sherraton, Grădina Floreasca, FORM sau Piața Amzei.

Accesul la aceste petreceri se face pe bază de brățară, iar totul — atmosferă, muzică, drink-uri — se leagă sub forma unui fusion armonios, nou și incitant. În cadrul conceptului Nuit Sociale au fost integrați și doi Chef-i celebri — Chef FOA și Chef Păpuș — reușind să surprindă participanții cu preparate precum mini-burgers cu nero di sepie, live-made pavlova cu fructe de pădure (de dimensiuni ce pe mine m-au impresionat, vă zic sincer), toate aseasonate cu un pahar de prosecco sau șampanie.

Recomand această petrecere acelorora dintre voi care doresc să iasă cu gașca, să cunoască mulți oameni noi și pentru care distracția este principalul motiv de a merge la un astfel de eveniment.

CORSO BRASSERIE INTERCONTINENTAL

Brunch-ul duminical din cadrul Hotelului InterContinental are loc la brasserie CORSO de la parterul hotelului, este cel mai cuminte “prânz” dintre toate și cel mai apropiat de conceptul de bază al brunch-ului: o după-amiază liniștită, un bufet suedez cu mâncare bună, servicii personalizate cu servire la masă, în cazul băuturilor, și o atmosferă deloc agitată. Prețul acestui brunch este fix, având în plus în contravaloarea plătită atât bufetul suedez, cât și o selecție prestabilă de băuturi alcoolice și non-alcoolice.

Dacă îți dorești o după-amiază în centrul orașului, cu prietenii sau familia, într-un cadru restrâns și muzică la un volum optim pentru conversație, acesta e locul!



HOT LIST

Ce e de făcut în iulie, în afară de petreceri și escapade estivale? Iată câteva sugestii din partea mea — ne vedem acolo?

BUCURĂ-TE

Te iubesc!!! Te iubesc???, la Godot Café-Teatru, București. Iată o piesă de teatru despre... calitățile persoanei iubite, care cu timpul se pot transforma în defecte, și despre mixul de sentimente ce apar în cuplu, atât la început, cât și pe parcursul relației. În 100% dintre cazuri natura sentimentelor se modifică o dată cu trecerea timpului... sau nu? Biletul costă 35 lei, iar spectacolul durează o oră și jumătate.

CUMPĂRĂ

Navigând aiurea pe internet și fiind un fan al bijuteriilor, am descoperit un shop online drăguț cu produse cu motive de inspirație dădă... așa că atunci când cauți un cadou pentru iubitul tău sau poate chiar pentru tine încearcă aici: www.falxstudio.ro.

ÎNVAȚĂ

Hm... nu știu pe câte dintre voi vă pasionează, însă pe mine și pe prietenii mei ne bate gândul să urmărim niște cursuri de barman! Nu neapărat pentru a profesa, însă mi se pare cool să ai câteva noțiuni și mai ales mișcări de bază în domeniu. Drept pentru care la un simplu search pe google am găsit www.barmania.ro. Ei organizează cursuri de 10 zile a câte 6 ore pe zi contra sumei de 1.200 lei. Următoarele cursuri anunțate încep pe data de 4 iulie, sau...1 august. Ar putea fi fun!





GHIDUL TĂU DE BUNE MANIERE:

Ioana Veriotti este lifestyle curator și editor la chocolateandcashmere.com. Urmărește-o pe blogul amintit mai sus sau pe Instagram: [@ioanaveriotti](https://www.instagram.com/ioanaveriotti)

CUM ORGANIZEZI PICNICUL PERFECT

Este momentul pentru o petrecere! Mă refer la genul de petrecere la care toată lumea ajunge pe jos, dar nu de la prea mult rosé, cu toate că îl avem în meniu. Da, este vremea pentru un picnic. Și nu vorbim despre orice tip de picnic, ci unul pe măsura hashtag-ului #PicniculPerfect!

COMBINAȚIA DE AER CURAT, festin culinar, un pahar de prosecco și un pic de voie bună fac dintr-un picnic activitatea perfectă pentru anotimpul cald. Și cu lunile de vară care ne așteaptă, nu e moment mai bun decât prezentul să începem să căutăm locul ideal

pentru a ne așeza pătura. Motivul meu preferat pentru un picnic? Este una dintre cele mai romantice, dar și neconvenționale întâlniri! Nu trebuie să fii un chef culinar ca să pui laolaltă câteva gustări delicioase și să te bucuri de vreme cu acea persoană specială. Nu uita

să iei și o sticlă de vin. În parc, în pădure, pe plajă, sau chiar în curtea din spate, picnicul este definiția divertismentului simplu și necomplicat. Tot ce ai nevoie pentru picnicul perfect este bună dispoziție și aceste 5 ingrediente:

4 INGREDIENTE DIN MENIUL IDEAL

Mâncarea

Sandwich-uri, salate, fructe, prăjiturile și proscotto - toate trebuie să fie pe meniul de picnic. Diferite tipuri de alune și fructe uscate sunt o variantă bună și sănătoasă de snacksuri. Iar sandwich-urile sunt un tip de mâncare favorită pentru picnic, fiind practice și sățioase. Adaugă și o caserolă cu salată și felul principal e asigurat. Pentru desert, poți să mergi pe o variantă de mini tarte dar, fiind vară, de ce să nu te bucuri de toate fructele proaspete? Pepene galben, cireșe, căpsune și alte fructe de pădure - opțiunile sunt nelimitate. Și ce este un picnic fără o limonadă sau un cocktail răcoros? Ai grijă să-l pregătești de acasă și să-l ambalezi cu grijă într-un recipient special, eventual lângă sticle cu apă înghețată pentru a-i menține temperatura.

FOOD NOTE: Alege alimente care „călătorească” bine, care pot fi pregătite în avans, servite la temperatura camerei, nu conțin sosuri sensibile la căldură sau transport și nu năcerită multe ustensile sau tăiere.

Pregătirea

Odată ce ai pregătit un meniu de picnic delicios, nu o să vrei să-l vezi împachetat în caserole de plastic banale. Ambalează sandwich-urile în hârtie de copt, care este atât estetică, cât și rezistentă, și leagă-le cu o bucată de sfoară. Pentru restul folosește borcane cu aspect vintage sau caserole colorate.

FOOD NOTE: Așază întâi lucrurile grele, precum băuturile, apoi continuă cu caserolele și, la sfârșit, adaugă lucrurile fragile.

Decorul

Așază șervete de în sau bumbac pește pătura de picnic pentru a delimita zona de mâncat și caută să le asortezi pentru a delimita zona de Instagram. În ceea ce privește recipientele, nu trebuie să iei cele mai bune porțelanuri, dar nici să te limitezi la farfuriile de plastic albe din supermarket. Multe magazine oferă o selecție variată de veselă din acril foarte estetică, dar și farfuriile de hârtie cu imprimări care le scot din anonimat și se potrivesc decorului. Ai grijă ca pătura pe care o alegi să fie potrivită pentru picnic, adică rezistentă la apă pe una dintre părți. Și nu uita de celelalte lucruri esențiale: loțiune de protecție solară, loțiune anti-tânări și pălărie de soare. Dar mai ales, un tirbușon!

FOOD NOTE: Doar pentru că nu este o masă formală nu înseamnă că nu putem să avem un decor bine pus la punct! Iar pentru extra Instagram points: vino cu un mănunchi de baloane și un coș cu flori!

Divertismentul

Paleta de ping-pong, rachete de badminton sau cărți de joc, dar și ultimul roman început sau un playlist cu muzica preferată pot să-ți găsească locul în geanta pentru divertisment. Mai mult de atât nu ai nevoie pentru a transforma o întâlnire obișnuită cu prietenii într-o petrecere. Tot ce mai ai de făcut este să găsești locul perfect pentru picnic și să vă bucurați de vreme și de aer.

FOOD NOTE: Verifică starea vremii și... starea locației alese înainte de a stabili data picnicului și a-ți invita prietenii!



1. Tavă pentru servit, H&M, 59,90 lei;
2. Tacâmuri de servit salată cu formă clasică, Zara Home, 29,00 lei; 3. Șervetele de masă, H&M, 7,90 lei; 4. Veselă din acrilic, Zara Home 22 lei/25 lei; 5. Pahar cu capac și pai, Zara Home, 19 lei; 6. Deschizator, H&M, 29,90 lei; 7. Coș picnic Fabulous Baskets, cu husa albastră, emag.ro, 116,99 lei

CĂRȚILE CARE M-AU FORMAT

Am stat de vorbă cu **Andreea Raicu** despre lecturile ei de suflet și am aflat de la ea care sunt acele cărți care o ajută să se relaxeze, să-și întrețină liniștea interioară, să mănânce sănătos și să iubească până la capăt.

CONCENTRAT, CUM SĂ PROSPERI PRIN MUNCĂ PROFUNDĂ ÎNTR-UN MEDIU PERTURBATOR, DE CAL NEWPORT

O carte incredibilă, care te ajută să te concentrezi și să fii extrem de eficient într-o lume în care ești vesnic bombardat cu notificări, mailuri și alte lucruri care îți consumă timpul și energia. Tehnicile descrise de Cal Newport m-au făcut să mă organizez mult mai bine și să înțeleg cât de important este să ies din vârtejul constant de email-uri și social media dacă vreau să fac o muncă de calitate.

CĂLUL DRAGOSTEI ȘI ALTE POVEȘTI DE PSIHOTERAPIE, DE IRVIN D. YALOM

Am fost vesnic pasionată de oameni și comportamentele lor. În mod bizar, unul dintre filmele preferate în copilărie era *Zbor deasupra unui cuib de cuci*. Clar o alegere neașteptată pentru un copil de 10 ani. Adoram să analizez comportamentele lor. Mi-am dorit mereu să fiu medic psihiatru, dar viața m-a dus pe alt drum. Însă în ultimii ani am revenit la această pasiune și am urmat o școală de un an despre cum să lucrezi cu oamenii. Înainte să încep această școală, am făcut o adevărată pasiune pentru Irvin Yalom, căruia i-am citit toate cărțile. Ulterior, ca temă la școală, aceste cărți se aflau pe lista de lecturi :-)

AM CREZUT CĂ E VINĂ MEA, DAR NU ERA, DE BRÉNE BROWN

Am urmărit un discurs despre vulnerabilitate al lui Bréne Brown pe TED. Am fost extrem de fascinată de ea și de rezultatele cercetărilor ei în ceea ce privește comportamentul femeilor. Vorbește despre atâtea lucruri cu care noi ne confruntăm în viața de zi cu zi, lucruri care ne influențează viața într-un mod negativ. Am citit-o în urmă cu un an și, pentru că m-a inspirat atât de tare, mi-am dorit să o public și în România, ceea ce s-a și întâmplat în urmă cu 5 luni.

MÂNÂNCĂ, ROAGĂ-TE, IUBEȘTE, DE ELIZABETH GILBERT

Probabil că mulți se întreabă de ce m-ar putea inspira acest gen de carte. Pe bună dreptate. Cartea lui Elizabeth Gilbert a venit într-un moment de căutare din viața mea. Aveam nevoie de răspunsuri. La momentul respectiv am primit o carte a lui Eckhart Tolle, *Puterea prezentului*. Am citit cu greu câteva pagini, după care am abandonat-o. La momentul respectiv nu înțelegeam nimic din ea. Parcă era scrisă într-o altă limbă. În aceeași perioadă m-am căzut în mână *Mânâncă, Roagă-te, Iubește*, care m-a distrat și mi-a stăruit cumva curiozitatea pentru meditație și autocunoaștere, lucruri

pe care până atunci le ironizam ori de câte ori aveam ocazia. După ceva timp, am regăsit cartea lui Eckhart Tolle, pe care am citit-o cu mare drag. Atunci am înțeles că prima dată nu eram pregătită.

UN PĂMÂNT NOU. TREZIREA CONȘTIINȚEI UMANE, DE ECKHART TOLLE

Este prima carte „serioasă” de autocunoaștere pe care am citit-o. Mi-a căzut în mâini imediat după ce am terminat *Mânâncă, Roagă-te, Iubește*. A fost pentru prima dată când am rezonat cu ceea ce citeam. M-a făcut să înțeleg foarte multe lucruri despre mine și despre comportamentul meu și despre ceea ce mă făcea nefericită. E o carte pe care o recomand tuturor celor care se află într-un moment de cumpănă în viață. Te ajută să te descoperi.

THE REBELLIOUS SPIRIT, DE OSHO

Am primit această carte într-una dintre călătoriile mele în India. Era de la cineva cu care vorbisem foarte mult și care atunci când mi-a oferit-o mi-a urât să am curajul să trăiesc așa cum îmi doresc, să nu mă mai las influențată de ceea ce vor ceilalți și să-mi ascult mereu inima pentru că ea știe ce e bine pentru mine. Atunci am înțeles că a fi rebel nu e ceva negativ, cum e definit în societatea noastră. Re-

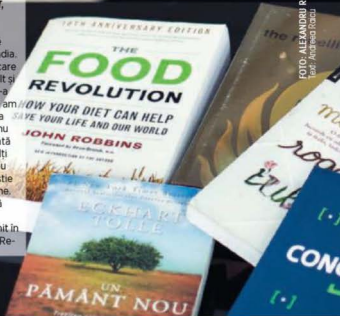


FOTO: ALEXANDRU ROȘIANU.
Lect: Andreea Raicu

JOJO

MOYES ÎNAINTEA TUTUROR

Jurnalistă, scenaristă și scriitoare, britanica **Jojo Moyes** este pe val în această vară cu cel mai recent bestseller al ei, *Me Before You*. Pe **1 iulie** Forum Film lansează în România *Înainte să te cunosc* — adaptarea pentru cinema a cărții care a cucerit peste trei milioane de cititori la nivel mondial, ocazie perfectă ca să realizăm un mini-interviu cu cea mai solicitată scriitoare de aventuri romantice a momentului.

Personajul tău, Louisa „Lou” Clark e inspirat de cheva?

Nu, însă Thea Sharrock, regizorul filmului, crede că da, că e inventat după persoana mea! (râde). Asta pentru că sunt cam neîndemânatică și se întâmplă des ori să scap geanta, din care ulterior se împrăștie tot conținutul,

ori să fac vreo poantă la care doar eu râd în hohote jumătate de oră!

Tu faci shopping în magazinele vintage, precum Lou?

Obişnuiam, dar acum nu. Aş arăta destul de caraghios purtând colanți cu albinuțe imprimate pe ei la 46 de ani, nu crezi? Însă admit că am avut o astfel de pereche în copilărie, așa că da, m-am inspirat puțin din propria-mi viață atunci când am scris cartea și scenariul. Ah, și cizmulitele din cauciuc și cu șclipici tot din garderoba mea de odinioară sunt preluate!

Ce este cel mai greu atunci când adaptezi o carte pentru scenariul unui film?

Îți dau un exemplu concret – în filmul *Înainte să te cunosc* este o scenă în care Lou se pierde într-un labirint, iar Will, actorul principal, o scoate de acolo, iar ea i se confesează. Deși nu o face explicit, îți poți da seama că îi mărturisește o experiență traumatizantă din adolescență, care explică viața simplă pe care preferă să o trăiască acum, ca adult. Sper ca publicul



DRAMA ROMANTICĂ ME BEFORE YOU – ÎNAINTE SĂ TE CUNOSC, BAZATĂ PE CARTEA LUI JOJO MOYES, ÎL PREZINTĂ PE WILL (SAM

CLAFLIN), UN BĂRBAT BOGAT AJUNS ÎN SCAUN CU ROTILE ÎN URMA UNUI ACCIDENT. VIAȚA LUI WILL DEVINE LA FEL DE PREVIZIBILĂ PRECUM E CEA A LUI LOU (EMILIA CLARKE), O TÂNĂRĂ PE CARE FAMILIA LUI O ANGAJEAZĂ CA INFIRMIERĂ. CEI DOI GĂSESC UNUL ÎN CELĂLALT PUTEREA DE A EXPLORA LATURA INCANTANTĂ A VIETII ȘI DESCOPERĂ CĂ DRAGOSTEA E LA O ARUNCĂTURĂ DE BĂT ATUNCI CÂND ÎȚI PROPUȘI SĂ O GĂSEȘTI.

să accepte că filmul și cartea pe care se bazează sunt diferite, însă ambele extrem de emoționante și pline de trăiri – garantat!

Anglia versus America – a existat o dispută atunci când s-a stabilit unde să se petreacă acțiunea filmului?

Așa e, în carte totul se petrece în Anglia, dar și în

film la fel. Pentru că pur și simplu nu avea sens să mutăm acțiunea în SUA. Povestea nu se potrivește într-un cadru american, ci e perfect filmată într-un ținut maiestuos, cu orașele cochete și un castel superb. Sunt o scriitoare norocoasă – producătorii nu au avut obiecții legate de contextul spațio-geografic.

DA, DAR Tzara?

Proză și poezie
Fotografie
Sculptură
Pictură

Muzică de la ora 20:30
Crowd Control - 9 iulie
Omlette - 16 iulie
Temple Invisible - 23 iulie

iulie 2016



kulturama2

Proiect cultural București / Piața Revoluției

organizator: Kartell Media&Events



GRAPHIS



Universitatea
Națională
de Artă
București



COSMOPOLITAN

casa și grădina



CE VEDEM PE MICUL ECRAN ÎN 2016

În ultima vreme, seriarele intră într-o serioasă competiție cu filmele pentru marele ecran, scoțând la iveală personaje puternice, subiecte tari și scenarii impecabile.



BIG LITTLE LIES

Până acum, seriarele cult – *The Sopranos*, *Mad Men*, *Breaking Bad*, *The Wire* – au avut în centru personaje masculine de excepție, femeile fiind (pentru a căta oară?) discriminate. Chestia asta începe încet, încet să se schimbe, iar *Big Little Lies*, cel mai recent proiect HBO, promite să facă pentru Nicole Kidman și Reese Witherspoon (personaje principale), ceea ce a făcut *True Detective*

pentru Matthew McConaughey și Woody Harrelson. Adaptat după romanul australian Liane Moriarty, *Big Little Lies* trebuia inițial să fie film, dar cei de la HBO l-au cooptat pe David E. Kelley, creatorul serialului *Ally McBeal*, și pe Jean Marc Valle, regizorul *Dallas Buyers Club*, pentru a produce cele 7 episoade ale miniseriei. Se filmează de zor și sunt zvonuri că ar putea apărea prin toamnă. Abia așteptăm!



DIVORCE

La 12 ani după emoționantul final *Sex And The City*, Sarah Jessica Parker se întoarce pe micul ecran cu un serial despre o femeie care încearcă să-și refacă viața după un divorț dureros și extraordinar de lung. Motivul pentru care abia așteptăm să apară, pe lângă faptul că sperăm să fie măcar pe jumătate la fel

de onest, original și haios ca *SATC*, e faptul că-i scris de Sharon Horgan, scenarista irlandeză care-i în spatele megasuccesului *Catastrophe*, nominalizat anul acesta la Critics Choice Award pentru cel mai bun serial de comedie. Nu există încă o dată de lansare, dar nu-l vom vedea mai devreme de toamna aceasta.



THE CROWN

Cu *Downton Abbey* pe final, fanii de drame istorice așteaptă cu entuziasm o nouă producție de acest gen, iar Netflix le îndeplinește dorința cu *The Crown*, un proiect ambițios (a costat mai bine de 100 de milioane de lire sterline), care-și dorește să prezinte întreaga

viață a reginei Elizabeta a Marii Britanii. Scris de Peter Morgan, cel care a mai dezvoltat subiectul în *The Queen*, nominalizat la Oscar în 2006, serialul se bucură de un cast absolut superb, cu Claire Foy în rolul principal și John Lithgow în rolul lui Winston Churchill. Premiera pe Netflix pe 4 noiembrie.

CINE VA FI URMĂTORUL JAMES BOND?

24 de filme. 6 actori. Femei frumoase. Mașini beton. Încântând audiențele de mai bine de 50 de ani, super-spionul cinematografului de acțiune are un șarm englezesc impecabil, o inteligență intuitivă, și licență de a ucide, evident. Nimeni nu e mai cool ca James Bond. De-aia actorul care trebuie să-l joace are o treabă al naibii de grea de făcut.



AIDAN TURNER

Irlandez până în măduva oaselor – seamănă bine de tot cu Colin Farrell – pe Aidan îl ajută privirea scrutătoare, deși uneori aduce cam prea mult a rocker punk, ceea ce nu-i neapărat bine când vine vorba despre Bond. Cert e că ar fi la el acasă la volanul celebrelor mașini sport, iar chimia care s-ar forma între el și personajele feminine, fie ele pozitive sau negative, ar fi cu cel puțin câteva grade mai intensă.



MATTHEW GOODE

Marele lui avantaj e că nu e imediat recognoscibil, așa că publicului îi va fi mai ușor să-l accepte în rolul lui Bond, așa cum s-a întâmplat cu Daniel Craig. Dar trebuie să mai lucreze un pic la exterior – e cam prea pozitiv simpatic, în loc de periculos simpatic, pentru a fi cu adevărat credibil în rolul celui mai cunoscut spion din toate timpurile.



HENRY CAVILL

L-a jucat deja pe Superman, deci de ce nu și pe James Bond? Are mai degrabă șarmul lui Sean Connery – mai mult traditional cool decât edgy, dar arată atât de bine, încât ni-l imaginăm pozând perfect cu o gagică într-o mână și o mitralieră Walter PPK în alta.



BENEDICT CUMBERBATCH

E englezul impecabil, are genul acela de inteligență un pic arrogantă, în mod clar seducătoare, și are un soi de pericol în privire care-l face foarte sexy. Plus că acum câțiva ani Regina Elizabeta l-a făcut cavaler. Ce ne-am putea dori mai mult?



TOM HARDY

E nu doar un actor teribil de bun, ci și unul al naibii de prolific. În consecință, chestia asta s-ar putea să lucreze împotriva șansei lui de a-l impersona pe Bond. În mod sigur e capabil să facă un rol extraordinar de bun, dar pentru că a făcut atâtea roluri mari, care mai de care mai diferite, s-ar putea ca publicului să-i fie greu să-l asocieze exclusiv cu imaginea lui Bond. Eu însă sper în continuare.

MORE, PLEASE!

Uneori un singur film nu-i de ajuns pentru a epuiza o poveste captivantă. Vrei mai mult, abia te-ai legat de personaje, de ce să-ți iei așa de repede la revedere? Din fericire, de-aia s-au inventat sequel-urile. Iar luna asta avem 3.



EPOCA DE GHEAȚĂ – PLOAIE DE METEORIȚI

Acțiunea e declanșată de nimeni altul decât Scrat, care ajunge în spațiu și declanșează o succesiune de evenimente care nu sunt neapărat de bun augur pentru echipa de șoc din seria *Ice Age*. Premiera în România pe 15 iulie.



VĂNĂTORII DE FANTOME Avem parte de un reboot, mai degrabă decât de un sequel, dar e de bine, pentru că spre deosebire de varianta originală, din 1984, cast-ul este de data aceasta integral feminin. Să tot avem remake-uri cu distribuții integral feminine de acum încolo! Premiera în România pe 29 iulie.



JASON BOURNE

Matton Damon se întoarce în episodul cu numărul 5 al francizei *Jason Bourne*, de data asta fiind, în sfârșit, nevoit să iasă din umbră. Abia așteptăm, mai ales că joacă și Alicia Vikander. Premiera în România pe 29 iulie.



L'Oréal Paris
Vernis à l'huile,
29,99 lei

Berbec

DESTINAȚIE: Transfăgărășan

Salopetă,
H&M, 89,90 lei

Îți plac la nebunie
extremele, așa că un
traseu interesant precum
Transfăgărășanul te va
umple de energie
pozitivă. Fă-ți bagajele
și pregătește-te
pentru aventură!

ZILE HOT

MUNCA: 18 august
DRAGOSTE: 2 septembrie

VIATĂ SOCIALĂ

Începutul sezonului te
găsește înconjurată de
prietenii. Nu te sustrage de la
invitațiile lor, pentru că te vei
dista de minune, mai ales
dacă e vorba despre un
grătar sau o ieșire la iarbă
verde. August este luna în
care vei străluci - o să ai parte
de victorii în sfera profe-
sională, dar și în cea amo-
roasă, mai ales în apropierea
eclipsei de lună de pe 18.

VIBRAȚII SEXY

Dacă fostul iubit încearcă să
se infiltreze din nou în viața ta,
poți să-ți satisfaci
curiozitatea, dar rămâi
precaută. Vei avea o
dispoziție domestică în jurul
datei de 13, așa că gătește
ceva bun pentru o persoană
dragă. Venus se mută în zona
relațiilor pe 29 august,
oferindu-ți șanse unei iubiri
fără seamăn.



CITEȘTE: ESEURI DE ÎNDRĂGOSTIT, DE ALAIN DE BOTTON. COMBINATE ÎNEDITĂ DE FICȚIUNE ȘI NONFICȚIUNE, ACEST VOLUM SURPRINDE ESSENȚA ORICĂREI POVEȘTI DE DRAGOSTE, CU TOT SUBLIMUL, RIDICOLUL, FRUMUȘETEȘA ȘI PATIMA EI.

Vizitează sudul Franței ca
să te bucuri de peisaje
feerice, dar și ca să
savorezi feluri de mâncare
creative și un vin
delicios. Despre sărutări
nici nu mai vorbim.

ZILE HOT

MUNCA: 23 iunie
DRAGOSTE: 29 august

VIATĂ SOCIALĂ

Nu lăsa conflictele de la
muncă să-ți umbrească luna
iunie - ai puterea să-ți
motivezi întreaga echipă. Vei
avea timp să te relaxezi în
iulie (ziua de 7 va fi una
memorabilă) pentru a reveni
cu forțe proaspete în august,
când proiectele speciale se
vor aduna la serviciu.

VIBRAȚII SEXY

Niște conflicte mai vechi se
vor reaprinde când o fostă
iubire se întoarce forțat în via-
ța ta. Rezistă tentației de a
relua legăturile. Mai bine
așteaptă luna august, când
vizitatorul Venus se va muta în
zona iubirii adevărate,
împlinindu-ți toate dorințele.



HOROSCOPO

VARA ACEASTA TE INSPIRĂM SĂ CĂLĂTOREȘTI,
SĂ PORȚI CELE MAI ORIGINALE OUTFIT-URI, SĂ CITEȘTI ȘI
SĂ IUBEȘTI CU INIMA DESCHISĂ. DESCOPERĂ CELE MAI
IMPORTANTE PREVIZIUNI ALE SEZONULUI.



Sandale, Zara,
279 lei



Benefit
Cheekathon
Blush Kit, 152 lei



CITEȘTE: OPERATIUNEA AFRODITA, DE GUSTAVO DESSAL. 20 DE POVEȘTI DESPRE SINGURĂȚATE, DESTINE RĂSTURNATE, ÎNEȘTEPIAT ȘI ABSURDUL EXISTENȚEI UMANE. PERFECTE PENTRU SERI MELANCOLICE DE VARĂ.

Taur

DESTINAȚIE: Provence



**Clarins Multi-Active
Nuit, cremă pentru
primele riduri, 265 lei**

Aventurează-te în
diversitatea Romei, unde
toate simțurile tale vor fi
trezite la viață, inspirând
noi idei și rezolvând
dileme cu care te
confrunți de ceva vreme.

ZILE HOT

MUNCĂ: 4 iulie
DRAGOSTE: 29 august

VIATA SOCIALA

Concentrarea e cheia reușitei
pentru tine. Având Soarele în
semnul tău până pe 20 iunie,
vei găsi energia de care ai
nevoie pentru a termina un
proiect complex în jurul datei de
4 iunie. Relaxează-te în
primele zile din august
făcând curățenie și aruncând
toate lucrurile inutile din casă
– îți vei elibera mintea
și sufletul.

VIBRAȚII SEXY

Dorința îți pune capcane:
oare să te arunci în valurile
unui flirt sexy sau să aștepti o
conexiune mai profundă? Din
acest punct de vedere, iunie
ți va testa răbdarea. Nu-ți
pierde speranța însă, pentru
că Luna Plină de pe 19 iulie îți
va aduce o iubire autentică.
La sfârșitul lui august vei fi
răsfățată așa cum îți dorești.

Gemeni

DESTINAȚIE: **Roma**



Maiou,
Clockhouse by
C&A, 69,90 lei

Costum de
baie, Tommy
Hilfiger, 509 lei



CITEȘTE: ELIZABETH A DISPARUT,
DE EMMA HEALEY, UN ROMAN
PSIHOLOGIC DESPRE MEMORIE,
IDENTITATE ȘI PRIETENIE, CARE TE VA
ȚINE PIRONITĂ PE PROSOPUL
DE PLAJĂ.

Chanel Dans la
Lumière de L'été
Healthy Glowing
Breeze, 263 lei



Adori relaxarea, așa că îți
recomandăm să te pierzi în
paradisul grecesc din
Corfu, cu plaje întinse de
nisip aurii, apă albastră și
peisaje de vis. Capitala
insulei te va cuceri cu
plantațiile ei de citrice
și măslini.

ZILE HOT

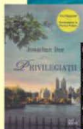
MUNCĂ: 21 august
DRAGOSTE: 13 iulie

VIATA SOCIALA

Soarele este în semnul tău
până pe 22 iulie, lucru ce
explică entuziasmul și energia
ta. Luna Nouă în Rac de pe 4
iulie te va face să strălucești,
așa că n-ar fi o idee rea să
mergi la o petrecere sau să
organizezi chiar tu una. Nu
te îngrijora dacă ai vreun
proiect dificil – ești înarmată
cu răbdarea și ambția
necesare pentru a depăși
orice obstacol.

VIBRAȚII SEXY

O relație dificilă te ține pe loc.
Dacă merită să lupți pentru
ea, fă un gest frumos la finalul
lunii iunie, când Mercur intră
în semnul tău. Dar dacă simți
că ești singura care face
eforturi, mai bine taie rădăcin
rădăcină. Vara asta îți va
aduce o grămadă de oferte
tentante, așa că nu e cazul
să-ți pierzi timpul cu un tip
care nu te prețuiește.



CITEȘTE: PRIVILEGIAT, DE JONATHAN
DEE. NOMINALIZAT LA PREMIUL
PULITZER, ACEST ROMAN SPUNE
POVESTEA CUPULUI PERFECT, CARE
ARE O SINGURĂ AMBITIE: SĂ AJUNGĂ
PRIN ORICE MULȚĂ LA O POZITIE
SOCALĂ ȘI MAI ÎNALȚĂ.

Rac

DESTINAȚIE: **Corfu**



Sephora
Supreme
Body
Lotion,
78 lei

Leu

DESTINAȚIE: **Ibiza**

Geantă,
Zara, 349 lei



Peisaje de vis, bărbați
chipeși, viață de noapte
ca nicăieri – și se
potrivește de minune
această insulă spaniolă,
unde vei putea dansa
până îți se tocesc
sandalele.

ZILE HOT
MUNCA: 27 august
DRAGOSTE: 18 iulie

VIATĂ SOCIALĂ
Pe 20 iunie petrece alături
de familie și prieteni. Vei avea
de împărtășit vești fantastice
din sfera profesională când
Soarele se mută în semnul tău
pe 22 iulie. Și august va fi o
lună norocoasă, în care vei
reuși să înlătur tensiunile care
te supără acum, mai ales în
jurul datei de 13.

VIBRAȚII SEXY
Nu ai nevoie de niciun
artificiu, pentru că ești atât de
hot, încât nimeni nu-ți va
rezista. Luna Plină din 20
iunie va fi poziționată în zona
iubirii adevărate și a distrac-
ției și îți va aduce în cale o
persoană specială. După ce
Venus se mută în semnul tău
pe 11 iulie, vei avea parte de
multe experiențe hot.



CITESTE: NU DERANJAȚI,
ANTOLOGIE DE POVESTIRI
CINICE. VREI SĂ RĂZĂ, SĂ
PLÂNGI, SĂ TE ENERVEZI
SAU SĂ TE EMOTIONEZI?
GĂSEȘTI AICI CRĂMPEIE
MONOTONE DIN VIAȚA UNOR
OAMENI OBISNUIȚI, CARE TE
VOR FACE SĂ TRECI PRIN TOT
FELUL DE STĂRI DE SPIRIT.

Sesimbra este un mic golf
pescăresc de pe coasta
de vest a Portugaliei,
unde vei petrece o
vacanță liniștită, departe
de nebulia orașului.
Apa cristalină îți va
dăru liniștea după
care tânjești.

ZILE HOT
MUNCA: 29 iunie
DRAGOSTE: 4 iulie

VIATĂ SOCIALĂ
Până pe 20 iunie nu ai timp de
distracție, căci te vei
concentra pe muncă. Marte
iese din retrograd la sfârșitul
lunii, și atunci un proiect
stresant va putea fi în sfârșit
finalizat. În luna iulie vei
merge la o grămadă de
petreceri. Păstrează energie
și pentru petrecerea de
ziua ta, care bate la ușă.

VIBRAȚII SEXY
Iulie îți va aduce surprize dulci
de la un prieten. Organizați o
întâlnire în jurul datei de 19 și
promiteți să păstrați pentru
totdeauna această conexiune
specială. Mercur se mută în
semnul tău pe data de 30, așa
că vei fi foarte deschisă și
sociabilă. Ziua de 5 august îți
aduce mult romantism, tot ce
trebuie să faci e să spui da!



Pantaloni scurți,
H&M, 39,99 lei



Bobbi Brown Long Wear Collection
eyeshadows, 109 lei



CITESTE: RIDICAT DE
LA PĂMÂNT, DE JOSÉ
SARAMAGO. UNA DINTRE
CELE MAI PROFUND
PERSONALE CĂRȚIALE
CELEBRULUI SCRITOR,
ROMANUL URMĂREȘTE
DESTINIUL MAI MULȚOR
GENERAȚII ALE ACELEIAȘI
FAMILII, PE FUNDALUL
MAI MULȚOR EVENI-
MENTE POLITICE.

Fecioară

DESTINAȚIE: **Sesimbra, Portugalia**



Givenchy Ange Ou Démon Le Secret,
edp 50ml, 415 lei, în magazinele Sephora

Balanță

DESTINAȚIE: **Paris**

Visurile tale te duc adesea la Paris, unde vei fi pregătită să iubești purtând ținute sofisticate. Așa că ia-ți inima-n dinți și vizitează Orașul Iubirii, care ți se potrivește ca o mânășă.

ZILE HOT

MUNCĂ: 4 iulie

DRAGOSTE: 18 august

VIATĂ SOCIALĂ

Energia ta vibrantă îi va face pe toți să roiască în jurul tău pe 20 iunie, în timpul Lunii Pline. La serviciu vei reuși o victorie în jurul datei de 4 iunie, când Luna Nouă intră în zona succesului și a faimei. În august, relaxează-te cu prietenii la un pahar de voie bună – veți avea multe de împărțit.

VIBRAȚII SEXY

Nu-i acorda prea mult timp unui iubit din trecut – nu merită să devină mai mult decât un gând trecător. Ai răbdare, pentru că poți cunoaște în curând un tip adorabil la o petrecere relaxată în jurul datei de 13 iulie. Răbdarea îți va fi recompensată în a doua parte a lunii august, când eclipsa de Lună Plină îți vizitează zona iubirii adevărate și a distracției. Acum e momentul să furi un sărut dulce.



Rochie,
Mango,
99,90 lei



Sandale,
Tezyo,
preț la cerere



CITEȘTE: FRIDA RUȘINII, DE ISMAIL KADARE. CĂ TOTȚI AM RECOMANDAT O VACANȚĂ ÎN ISTANBUL. AFLĂ-ȚI SECRETELE ȘI DINTR-O CARTE. FĂRĂ SĂ-ȘI PROPUNĂ SĂ SCRIE UN ROMAN ISTORIC, KADARE RECOMPUNE CU DETALII DE MARE FINETE ATMOSFERA CAPITALII OTOMANE.



CITEȘTE: MAREA SĂVÎȘĂ, DE OLIVIA MANNING. ROMANUL FACE UN PORTRET REMARABIL AL UNUI CUPLU, AL UNUI STIL DE VIAȚĂ DISPARUT ȘI AL UNEI LUMI CARE STĂ SĂ SE PRĂBUȘEAȘĂ.

Foreo Luna Mini
(Mov), 579 lei,
exclusiv la Douglas



Pentru că ești o fire aventuroasă și misterioasă, aglomeratul și intensul Istanbul ți se va potrivi de minune. Combinația de cultură exotă și elemente spirituale te va cuceri pentru totdeauna.

ZILE HOT

MUNCĂ: 29 iulie

DRAGOSTE: 10 iulie

VIATĂ SOCIALĂ

Dacă munca asiduă la un proiect de amploare nu a dat încă roade, nu te panica. Piese se vor potrivi perfect imediat ce Marte va ieși din retrograd, la sfârșitul lunii iunie. Deconectază-te pleacă într-o minivacanță cu ocazia Lunii Pline de pe 19 iulie. În august, o escapadă cu fetele va fi perfectă pentru a reînnoa legăturile.

VIBRAȚII SEXY

Luna Plină de pe 20 iunie ar putea veni cu un flirt hot, însă vei gusta din fructul interzis abia în iulie, când vei avea parte de o surpriză. Ți-l amintești pe colegul ăla de muncă pe care îl dezbrăcai din priviri? Orice se poate întâmpla! Distrează-te, dar nu te lăsa copleșită de drame. Fii deschisă cu oamenii ceva mai liniștiți decât cei pe care îi preferi de obicei, căci s-ar putea să descoperi o conexiune puternică.

Scorpion

DESTINAȚIE: **Istanbul**



Ochelari de soare, Dior,
Optiblu, 2.346 lei

Săgetător

DESTINAȚIE: **Bali**



CITEȘTE: TOATĂ LUMINA PE CARE NU O PUTEM VEDEA, DE ANTHONY DOERR. CĂȘTIGĂTOR AL PREMIULUI PULITZER 2015, ROMANUL URMAREȘTE POVEȘTEA UNEI FETE ÎMBĂTÂNATE DE UN BĂIEȚEL PASIONAT DE APARATE RADIO. O LECTURĂ SPLENDIDĂ!

Ești o turistă sofisticată și pretențioasă, așa că îți va plăcea la nebunie Nisa, orașul aflat pe Coasta de Azur, care abundă de viață chiar și noaptea. Te vor fascina restaurantele decorate cu gust, dar și diversele obiective turistice de neratat.

ZILE HOT

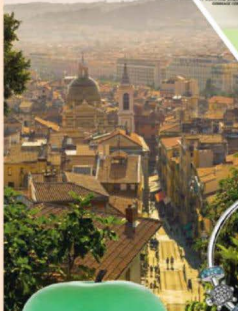
MUNCA: 20 iulie
DRAGOSTE: 2 august

VIATĂ SOCIALĂ

Ești foarte aglomerată, dar nu uita să ai grijă de sănătate în jurul datei de 20 iunie, mai ales dacă începi să te simți oboșită. În iulie, o surpriză bine-venită ți-ar putea schimba traiectoria profesională. Până pe 13 august ai putea găsi un job nou, într-un domeniu total diferit, dar numai dacă ești pregătită să ieși din zona de confort.

VIBRAȚII SEXY

Asigură-te că termini tot ce ai de făcut la muncă pentru a te putea lăsa pradă pasiunii la sfârșitul lunii iunie. Luna Plină din semnul tău, de pe data de 19 iulie, îți va oferi o zi specială, dar și oportunitatea de a găsi dragostea. Caută persoane sociabile și ambițioase, care îți împărtășesc energia și entuziasmul pentru viață.



Appletox Smooth
Massage Peeling
Cream, 70 lei



The Body Shop
Pinita Colada Body
Scrub, 89 lei



Brățară, 259 lei și
talismane începând
de la 159 lei, toate
Pandora

Pentru că ești o persoană spirituală, căreia îi place să mediteze în liniște, Bali ți se va părea un Paradis deopotrivă calm și vesel. Lasă-te cucerită de o nouă cultură și găsește pacea interioară în mijlocul naturii.

ZILE HOT

MUNCA: 18 august
DRAGOSTE: 2 august

VIATĂ SOCIALĂ

Cu activul Marte în zona vieții private, ar fi înțelept să amâni schimbările majore până pe la sfârșitul verii. Petrece mai mult timp cu familia în iulie, când te vei simți în mod special conectată cu ai tăi. Călătoriile sunt ideale după 5 august, așa că plănuiește o escapadă cu oamenii care scot ce-i mai bun din tine.

VIBRAȚII SEXY

Iunie îți aduce momente de fericire pură cu ocazia Lunii Pline din semnul tău, de pe data de 20. Libidoul va fi la cote maxime pe la mijlocul lunii iunie, așa că încearcă să experimentezi lucruri noi și să-ți surprinzi astfel partenerul. Dacă ești single, august ți-ar putea aduce o iubire neașteptată.



CITEȘTE: POATE ESTERA, DE KATJA PETROWSKAJA. AUTOAREA, NĂSCUTĂ ÎNTR-O FAMILIE EVREASCĂ DIN UCRAINA, SE AFLĂ ÎN CĂUTAREA ORIGINILOR SALE. DESCODERINDU-ȘI APARTENENȚA SOCIALĂ ÎNCEPUTĂ CU ÎNCETUL.

Capricorn

DESTINAȚIE: **Nisa**



Chanel Les Exclusifs MISIA, 690 lei,
exclusiv Chanel Store Băneasa

Vărsător

DESTINAȚIE: **Amsterdam**

Pentru că ești curioasă și ai înclinații artistice, capitala Olandei îți se potrivește de minune. Aici, oamenii gândesc liber, au conversații incitante, iar obiectivele turistice nu lipesc nici ele. O plimbare cu bicicleta pe canalele olandeze te va face să simți ca acasă.



Pălărie, C&A,
59,90 lei



ZILE HOT

MUNCA: 2 august
DRAGOSTE: 18 august

VIATĂ SOCIALĂ

Dacă simți că lucrurile stau pe loc la serviciu în luna iunie, încearcă să ai răbdare și focusează-te mai bine pe distracție. Din iulie vei avea din nou parte de victorii profesionale, iar august este o lună de cinci stele pentru tine! Nu subestima conexiunile noi: o persoană influentă pe care o vei cunoaște te va ajuta să avansezi în carieră.



Plic, Mango,
69,90 lei

YSL Les Sahariennes Bronzing Stone in Sunstone,
yslbeautyus.com,
55 dolari

Afiându-se într-una dintre zonele mai puțin turistice ale Italiei, această plajă romantică și misterioasă îți va satisface nevoia de introspecție. Lasă-te cucerită de peisajul deosebit, creat de plajele mici, ascunse printre stânci.

ZILE HOT

MUNCA: 13 august
DRAGOSTE: 4 iulie

VIATĂ SOCIALĂ

S-ar putea să te simți ușor colesită în iunie, când munca întrerupe distracția, iar distracția îți distrage atenția de la responsabilitățile profesionale. Oricum, nu te panica, totul se va rezolva până în iulie. Ziua de 19 îți va aduce sprijin din partea prietenilor și familiei. Profită de ocazie pentru a începe un proiect important pentru tine.

VIBRAȚII SEXY

În preajma Lunii Noi din 4 iulie, vei avea parte de câteva flirturi incitante, care îți vor da o dispoziție romantică. Alege persoana cu care te poți conecta la un nivel mai profund și care e suficient de sensibilă pentru a te înțelege. Când Venus se mută în zona relațiilor pe 5 august, vei avea curajul să-ți dezvălui sentimentele.

CITEȘTE: GRĂDINA UITATĂ
DE KATE MORTON. O GRĂDINĂ ÎN
PARAGINĂ ÎNCEPE SĂ DEZVĂLUIE
LEGĂTURA DINTRE TREI FEMEII
CARE APARTIN UNOR GENERAȚII
DIFERITE, DAR ALTE CĂROR
DESTINE SUNT UNITE ÎNTR-UN
MOD EXCEPTIONAL.



Pești

DESTINAȚIE: **Plaja Marasusa, Tropea**

1. Cum reacționezi când vezi un cuplu sărutându-se pasional la coadă la Starbucks?

a. Îți versi cafeaua pe ei și, de nervi, îți calci în picioare prăjitura cu morcovi pe care tocmai ți-ai cumpărat-o.

b. Apeși play pe / *knew you were trouble*, a lui Taylor Swift, și te uiti compătimitor la fată.

c. Te uiti la ei lung și oftezi din toată inima. Dragostea adevărată există, când o să vină oare și la tine?

2. După ce dă pe gât al nouălea shot de tequila, iubitul tău îți spune că te iubeste. Tu:

a. Ii spui: „Hm, da, sigur. Și eu iubesc mă merg la dentist. În fine... încă un shot?”

b. Îi citești eseul pe care l-ai scris în adolescență, despre infidelitatea în literatură, și-i explici de ce e riscant să spună cele două cuvinte prea devreme...

c. Marchezi data în calendar ca să te asiguri că o veți sărbători cum trebuie pentru tot restul zilelor voastre. Următorul pas? Vă cumpărați o plantă împreună.

3. Dacă vreodată Ellen și Portia se vor despărți, tu:

a. Iți iei banii pe pariu pe care l-ai făcut în cadrul Haters Anonymous Hollywood Divorce Pool «răzând malefic».

b. Dai vina pe faptul că Ellen a susținut carierele Sophiei Grace și a lui Rosie. Un caz clasic de lipsă de echilibru muncă/dragoste.

c. Te cuibărești pe gazonul din fața vilei lor, cu un casetofon din care se aude tare *A Moment Like This*, de Kelly Clarkson.

4. Tocmai ce ai terminat de văzut serialul Younger. După părerea ta, Josh și Liza vor sfârși:

a. Murind în ghearele singurătății.

b. Reparându-și relația cu singurul lucru care durează pentru todeauna: tatuaje la fel.

c. Trecând peste diferența de vârstă, cu Josh pe post de tată de familie și Liza mare directoare la o editură de renume. Dragostea învinge.

5. Cel mai romantic gest din lume ar fi:

a. Ca barmanul să-ți memoreze într-un final comanda, la naiba - cafea cu gheață, neagră ca sufletul tău.

b. Un contract prenuptial desenat cu trandafiriși simpatici... și o clauză solidă de infidelitate.

c. Ca iubitul tău să cumpere bilete la prima bătălie Virgin Galactic. Vei ocoli grupul de stele sub formă de inimă pe care le-a numit după tine.



ESTI O ROMANTICĂ INCURABILĂ?

MAJORITATEA:

P.S. TE URASC

Dragostea e otrava existenței tale. Cu-plurile fericite te calcă pe nervi, iar comedile romantice te fac să-ți vină să vomți. Înțele-gem că părțile cam prea romantice pot fi mai degrabă enervante, decât simpatice, dar să dai ochii peste cap în fața fericirii celorlalți te face să pari mai degrabă invidioasă. Un pic de autoanaliză s-ar putea să te ajute să-ți găsești calea către propria fericire.

MAJORITATEA B:

RĂNITĂ DE FOSTU'

Ai trecut prin ceva probleme în iubire și-ți e cam teamă să nu te îndrăgostești doar ca să fii din nou dată la o parte. Atunci când ești martora unor dovezi de iubire, inima începe să-ți tremure, dar în același timp îți amintești că ți-a fost frântă în trecut. E OK să te protejezi, dar ai grijă să nu pari prea dezinteresată. Dacă nu vrei să rămâi singură, s-ar putea să fie nevoie să-ți asumi și tu un risc din când în când.

MAJORITATEA C:

**DEVOTATĂ PENTRU
TODEAUNA**

Soundtrack-ul vieții tale merită pus pe toate filmele romantice. În plus, vrei ca toată lumea să treacă prin genul acesta de emoție, cel care nu te lasă să dormi sau să mănânci. E OK să-ți dorești iubire, dar nu e cazul să crezi cu tărie că toți bărbații din viața ta îți vor pava drumul cu trandafiri albi. Controlează-ți așteptările și vei găsi ceva care într-adevăr merită efortul.

modă

ACCESSORIZE – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ADIDAS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ALDO** – București Mall; Băneasa Shopping City; **BENVE-NUTI** – City Mall; Carrefour Feeria; Unirea Shopping Center; Cora Luierului; Liberty Center; **BSB** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall; **B&B** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall, Unirea Shopping Center; **CELLINI** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **COLLECTIVE** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **CONVERSE** – str. Traian nr. 248; **CALL IT SPRING** – Băneasa Shopping City; **DIESEL** – Băneasa Shopping City; **DISTINTO** – Calea Dorobanților nr. 196; **ENZO BERTINI** – Băneasa Shopping City; **ERMANNO SCERVINO** – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **FOLLI FOLLIE** – Băneasa Shopping City; **FREY WILLE** – Calea Victoriei nr. 118, București, tel.: 031.620.13.54; 031.620.13.55, www.frey-wille.com; **FURLA** – Calea Victoriei nr. 91-93; **GALT** – Calea Dorobanților nr. 153; **GEOX** – Carrefour Feeria, Plaza România; Unirea Shopping Center; **GUESS** – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **HELVETANSA** – Calea Victoriei nr. 68-70, tel.: 031-226.22.02; 0723.186.430; H&M – www.hm.com; 031.403.02.01; **HUMANIC** – București: Militari Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Sun Plaza, Băneasa Shopping City; Cluj: Polus Center; Constanța: Maritim Shopping Center; Iași: Palas Mall; Sibiu: Shopping City Promenada Mall; **ICON** – Băneasa Shopping City; **I.D. SARRIERI** – București Mall; Băneasa Shopping City; **KOTON** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; Unirii Shopping Center; **MANGO** – Băneasa Shopping City; București Mall; Plaza Mall; AFI Palace Cotroceni; **MASSIMO DUTTI** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; Cluj: Iulius Mall; **MARKS&SPENCER** – București Mall; Băneasa Shopping City; **MAX MARA** – Calea Victoriei nr. 122A; **MELI MELO** – Carrefour Orhidea, Auchan Titan, Carrefour Feeria, Cora Pantelimon, City Mall, Cora Luierului, Sofitel, Piața Dorobanți nr. 5, Calea Moșilor nr. 223, Piața Cotroceni; Plaza Mall; Unirii Shopping Center; **MOSCHINO** – Calea Dorobanților nr. 181; **NEW LOOK** – Băneasa Shopping City, parter; București Mall; Plaza Mall; **NEW YORKER** – AFI Palace Cotroceni; **OPTICRIS** – București Mall; Băneasa Shopping City; **OTTER** – Plaza România; Carrefour Orhidea; Carrefour Feeria; București Mall; **OXETTE** – București Mall; Băneasa Shopping City; **PANDORA** – AFI Palace Cotroceni; București Mall; Băneasa Shopping City, Promenada Mall; **PARFOIS** – Plaza România; București Mall; Băneasa Shopping City; **PULL&BEAR** – Băneasa Shopping City; Plaza România; **ROBERTO CAVALLI** – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **SPORT/COUTURE** – Băneasa Shopping City; **STEFANEL** – Mario Plaza; Hotel Marriott; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Calea Victoriei nr. 8; Con-

stanța: City Park Mall; Iași: Palas Mall; Timișoara: Iulius Mall; Brașov: str. Republicii nr. 53, parter; **TEILOR** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; **THE PLACE** – Calea Dorobanților nr. 102-110; **TOSCA BLU** – Carrefour Feeria; **TRIUMPH** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; **VALENTINO** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **ZARA** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall.

frumusețe

A&D PHARMA – str. Ciobanului nr. 133, Mogoșoaia-Ilfov; **AVON COSMETICS ROMÂNIA** – Serviciul Clienți 021/31.85.55, www.avoncosmetics.ro; **BEIERSDORF ROMANIA (NIVEA)** – Calea Șerban Vodă nr. 133, corp C, et. 2; **BETTY BLUE** – Piața Unirii, str. Sf. Vineri – Baia de Fier nr. 10, et. 1; **COQUETTE** – str. Serghei V. Rahmaninov nr. 23; Cluj-Napoca: str. I.C. Brătianu nr. 17; **COSROM COSMETICS** – str. Al. Vitzu nr. 39B; **COTY COSMETICS ROMÂNIA** – Victoria Business Park Building, șos. București – Ploiești nr. 73-81, corp 2, parter; **COSMETICS ORIFLAME ROMÂNIA** – str. Horia Măcelariu nr. 61-81; **EPCD ROMÂNIA DIOR PARFUMS** – str. Cehov nr. 2; **ESTÉE LAUDER / CLINIQUE/ARAMIS/MAC** – str. Ion Mincu 3; **EVERET ROMÂNIA SRL** – strada Vișoarei nr. 8, București; **HEALTH&BEAUTY INTERNATIONAL** – Intrarea Docherilor nr. 3; **HENKEL ROMANIA S.R.L.** – str. Ioniță Vornicului nr. 1-7; **INA INTERNATIONAL (MARIONNAUD, INA, PRIVILEGE)** – Calea Floreasca nr. 60, et. 2; **MARIONNAUD** – Afi Plaza Cotroceni; **INA MAGHERU** – str. C.A. Rosetti nr. 14-16; **PRIVILEGE** – Unirea Shopping Center, parter, Corp Central, www.inainternational.ro; **IVATHERM** – str. Argentina nr. 33, ap. 1; **L'ORÉAL ROMÂNIA** – Calea Floreasca nr. 169 A, et. 6; **LUXCOM STYLE** – str. Ion Minulescu nr. 9; **NIRAN** – șos. Viilor nr. 19 bis; București Mall; Constanța: Tomis Mall; Iași: Iulius Mall, et. 5; **DOUGLAS** – Calea Rahovei nr. 266-268; Electro-magnetica Business Park, clădirea 61, et. 1; **PROCTER & GAMBLE** – bd. Dimitrie Pompei nr. 9-9A, clădirea 2A; **SARANTIS ROMANIA SA**, șos. Olteniței nr. 249, Popești Leordeni, Ilfov, +40 21 317 0317; **SEPHORA** – str. Vulturilor nr. 18-18 A, et. 3; **THE BODY SHOP** – București Mall, Sun Plaza, Unirea Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Baneasa Shopping City, Promenada, Iulius Mall (Timisoara), Tel: 021.233.91.14, www.thebodyshop.ro; **TOP LINE EUROPA SRL** – bd. Regina Maria nr. 14, București; **UNILEVER ROMÂNIA** – șos. București-Ploiești nr. 42-44, clădirea B, et. 4; **YVES ROCHER** – str. Nerva Traian, nr. 9, bl. M67, sc. 1, ap. 4.

deco

EXOTIQUE – Splaiul Unirii nr. 96; Brașov: Calea București nr. 281; **IKEA** – șos. București – Ploiești nr. 42 A. **KARE** – șos. București – Ploiești 44C; **KIKA** – Corțelului nr. 1. **NEOSSET** – șos. București Nord nr. 7, Pipera.

#REALTALK

AI STOFĂ DE IUBITĂ?

Majoritatea bărbaților (și chiar unele femei) cred că trebuie să arăți și să te porți într-un anumit fel pentru a fi iubită. Noi credem că iubirea nu admite stereotipuri.

AM AMICI, PRIETENI, cunoștințe și potențiali iubiti care mi-au spus că „n-am stofă de iubită”. Mi s-a spus asta destul de des. De obicei nu-i luam în seamă, îmi spuneam că sunt doar niște cuvinte aruncate aiurea și treceam mai departe. Mă gândeam că, în ziua de azi, fie îți plăci cuiva, fie nu. Pentru mine, lucrurile erau simple. Apoi, într-o zi obisnuită, la masa de prânz, o prietenă mi-a spus: „Ești prea băiețoasă, bărbaților nu le place chestia asta”. Dintr-odată, mi-am dat seama că esența mea ca persoană este redusă la o categorie feminină care nu se încadrează în standardele de dating.

Nu a fost totuși o surpriză pentru mine – acest gen de stereotipuri ies la suprafață de fiecare dată când bărbații sunt în grup și încep să vorbească despre femei. Totuși, mă întristează gândul că aceste categorii chiar există.

Se pare că, pentru un bărbat, o femeie care nu are stofă de iubită e fie prea băiețoasă, fie prea piți, fie prea isterică – și toate posibilele extensii și combinații ale acestor caracterizări. La fel cum stereotipizăm



lucrurile care se întâmplă în mod repetat, există un număr mare de bărbați care clasifică femeile bazându-se pe anumite trăsături și comportamente pe care le-au remarcat în repetate rânduri în timpul interacțiunii. De fapt, este o rutină prin care trecem cu toții în lumea datingului. Un tip care are iubită este „luat”, așa că nu ne mai obosem să flirtăm. Un altul care arată bine, însă e atât de imatur încât nu ne putem baza niciodată pe el, poate fi un flirt incitant, dar

nu mai mult de-atât. În chip asemănător, bărbații cred că o tipă băiețoasă e amuzantă și de gașcă, dar nu le poate fi nimic mai mult decât amic. O femeie extrem de sexy și tot timpul aranjată le atrage instant privirile, dar nu o doresc în rol de iubită, ci de amantă. Bărbații vor continua să clasifice astfel femeile până ce o vor găsi pe aceea care are stofă de iubită. Care poate e dragută, nu frumoasă, de treabă, dar feminină, puternică fără să facă pe cocoloș. În opinia

mea, aceste „etichete” nu sunt doar jignitoare, ci și cornice.

Am mai observat ceva însă: dacă faci o mică cercetare scriind pe Google „stofă de iubită” sau „cum să-l convingi că ești femeia vieții lui”, vei găsi o grămadă de articole care abordează acest subiect. Vei observa, de asemenea, că majoritatea articolelor pe tema „Cum îi arăți că ai stofă de iubită” sunt scrise chiar de femei. „Nu fi așa, fă asta. Surprinde-l cu asta” – tot acest efort se presupune că ne ajută să fim suficient de bune pentru a deveni iubita cuiva. Deși ni se spune, pe de o parte, să fim noi înșine și să ne iubim așa cum suntem, pe de altă parte ni se cere să ne transformăm în acest unicorn eluziv, care se numește „iubită perfectă”. Dar de ce e ea mai bună decât băiețoasa sau femeia sexy, sigură pe sexualitatea ei, care e acuzată pe nedrept de promiscuitate? Și de ce contribuim la perpetuarea acestor etichete care ne pun pe fiecare în sertășe perfect ordonate? De ce îi lășăm pe alții să decidă cine suntem și câtă iubire ar trebui să primim?

emilia clarke
sam claflin

Înainte să te cunosc

O ecranizare a celebrului bestseller.

METRO-GOLDWYN-MAYER PICTURES AND NEW LINE CINEMA PRESENT A SUNSWEPT ENTERTAINMENT PRODUCTION "ME BEFORE YOU" EMILIA CLARKE SAM CLAFLIN
JANET MCVEER CHARLES DANCE BRENDAN COYLE COSTUME DESIGNER JILL TAYLOR MUSIC BY CRAIG ARMSTRONG EDITOR JOHN WILSON ACE PRODUCTION DESIGNER ANDREW MCALPINE DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY RICHARD AMMONS
EXECUTIVE PRODUCER SUE BADEN-POWELL PRODUCED BY KAREN ROSENFELT CO-PRODUCED BY ALISON OWEN BASED ON THE NOVEL BY JOJO MOYES SCREENPLAY BY JOJO MOYES DIRECTED BY THEA SHARRUCK

 Metro-Goldwyn-Mayer Pictures

 NEW LINE CINEMA

LA CINEMA DIN 1. 7. 2016

#FaceBoddy

 Facebook

 Twitter

 Instagram

 Google+

 LinkedIn

 Pinterest

 YouTube

MGM 

ESTÉE LAUDER

STRĂLUCIRE DE ZEITĂ

ADVANCE NIGHT REPAIR
BRONZE GODDESS

